БИБЛИОТЕЧКА ЖУРНАЛА "НАША ЕДА"
2006 г.

САМОБРАНКА

Рыба — царица стола

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Не зря в прошлые времена в учреждениях общепита каждый четверг был днем рыбным. И хотя рыба в отличие от мяса никогда не считалась «энергетической» едой по причине невысокой калорийности, ее основная ценность — в легкоусвояемом белке. В рыбе есть все незаменимые аминокислоты. 200 г продукта в день — и вы получаете суточную норму.

Кроме того, рыба — настоящий кладезь разнообразных минеральных веществ: железа и фосфора, кальция и магния, цинка и селена, которые вместе с витаминами обеспечивают нормальную работу всего организма.

Все эти качества рыбы давно привлекают внимание диетологов. Ее рекомендуют, например, при проблемах с желудком и щитовидной железой, при ожирении и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Впрочем, рыба — это не только чрезвычайно полезно, но и очень вкусно. Не зря, по свидетельству французского писателя XVI века Мишеля де Монтеня, вельможи средневековой Европы предпочитали блюда из рыбы мясным, ссылаясь на их особенную изысканность.

Многие из рецептов, которые вы можете прочитать в этой брошюре, в разное время были опубликованы на страницах «Нашей кухни».

Все они получили самую высокую оценку наших читателей!

- Рыба — царица стола
  - ○
  - ○ РЫБНЫЙ ДЕНЬ
    - ■ Салаты и закуски
      - ■ Паштет из рыбьих голов
      - ■ Заливные рулетики из сардин
      - ■ Салат «Птичьи гнезда»
      - ■ Рыбный паштет
      - ■ «Осетрина» из скумбрии
      - ■ Салат из сельди с орехами
      - ■ Закуска из пряной мойвы
      - ■ Салат из зубатки
      - ■ Фаршированная щука
      - ■ Щука — не закуска, а лекарство
      - ■ Рыбные «Рафаэлло »
      - ■ Рыбка под маринадом
      - ■ Морские фантазии

- По-крестьянски
- Первые блюда
  - Знатная ушица!
  - Тройная уха
  - Донская уха
  - Уха с помидорами
  - Уха для… лимона!
  - Уха из налима
  - Уха деликатесная
  - Днепровская
  - Рядовая из речной рыбы
  - Уха по-архиерейски
  - Уха хлебная
  - Походная уха
  - На ниточках
  - С пузырями
  - Бульон из хребтов красной рыбы
  - Русская народная калья
  - Из осетровых или карпа
  - С икрой
  - Рыбная солянка
- Вторые блюда
  - Филе судака со сладким перцем
  - Горбуша в тесте
  - Плакия из рыбы
  - Камбала по-болгарски
  - Карп с квашеной капустой
  - Тушеный карп
  - Щука, тушенная с красным вином
  - Рыба в тесте
  - Карп фаршированный
  - Рыба в пергаменте
  - Тушеный хек с хреном
  - Карп, запеченный с грибами
  - Треска под картофельной шубой
  - Щука, жаренная в чесночно-сливочном масле
  - Запеченная с овощами
  - В ореховой корочке
  - Скумбрия в форме
  - Рыба «под шубой»
  - Котлеты
  - Рыба в банке
  - Оладьи из горбуши

- Рыба с начинкой
- Праздничная
- Рыбный пирог за 10 минут
- Рыба по-французски
- Расстегаи с сельдью
- Рыба в соусе

- РЫБНАЯ ДИЕТА
- РЫБНЫЙ ЭТИКЕТ
  - За столом
    - Жареную рыбу можно есть даже двумя вилками
    - Напитки к рыбному столу
- ДАРЫ МОРЯ
  - Из морепродуктов
    - Капуста морская, вкусная такая…
    - Салат
    - Винегрет
    - Уха с морской капустой
    - Запеканка
  - Салаты из морской капусты
    - «Японский»
    - «Фантазия»
    - «Черноморочка»
    - Зразы из кальмаров
    - Кальмар «Черномор»
- ДЕЛИКАТЕСЫ
  - Делаем сами
    - Икра соленая
    - Икорники
    - Щучья икра
    - Блюда из свежей икры
    - Молоки соленой сельди в яйце
    - Раки в квасе
  - ВПРОК
    - Хороша копченая мойва!
    - О древесине
    - Горячее копчение
    - Холодное копчение
    - Полугорячее копчение
    - «Рыбьи бусы»
    - Соленая горбуша
    - Рыбные консервы
    - В томате
    - Хек

- Сардины
- Консервы из карпа
- И в огороде рыбка пригодится…
- Рыбные консервы в масле
- Консервированная рыба с овощами
- Маринованная рыба
- Если в огороде завелся крот
- Килька маринованная
- Фрикадельки
- Домашние «шпроты»
- Домашние «консервы в томатном соусе»
- Филе сельди в маринаде
- Рыба кусочками
- Рыба — от переломов
- Рыба в масле
- Килечка «Для папы»
- Маринованная рыба «Хе»
- Вяленая скумбрия
- Рыба по-дальневосточному

ПОТРЕБИТЕЛЯМ

- Сроки хранения рыбы и рыбопродуктов
- Хранение рыбы
- Рыбка для малышей
- Рыба по-домашнему

Чтоб вкуснее была рыбка

- Соусы для рыбных блюд
- Лимонный
- Белый с желтками
- Голландский
- Горчичный пикантный
- По-матросски
- К холодным блюдам
- Из свежих грибов

Рыбный словарь

Рыба — царица стола

Только в рыбьем жире и жире морских млекопитающих, которые питаются рыбой, обнаружены особые полиненасыщенные жирные кислоты. Их нет ни в растительном масле, ни в жире вотных, обитающих на суше, ни в молочных продуктах. За последние 100 лет потребление жирной рыбы резко сократилось, но возросло количество сердечно — сосудистых, раковых, обменных заболеваний и сексуальных расстройств. Видимо, не зря в традициях православной религии допускается рыба во время постов!

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Салаты и закуски

Паштет из рыбьих голов

Головы (1 кг) очистить от жабер, можно добавить несколько кусочков рыбы. Положить в казан, засыпать **500 г. измельченного лука, 300 г натертой на терке моркови, 15 горошин перца,** влить **50 г растительного масла, воды** столько, чтобы не закрывала поверхность содержимого, **соль — по вкусу.**

Довести до кипения, огонь уменьшить и варить 5-6 часов. За это время сварятся все кости. Перед концом варки добавить **измельченные чеснок, кинзу, лавровый лист, черный и красный перец.** Когда остынет, дважды пропустить через мясорубку, по желанию заправить сливочным маслом. Очень вкусно для бутербродов**.**

Людмила КРИНИЦЫНА, г. Ишим Тюменской обл.

Заливные рулетики из сардин

600 г мороженых сардин, 2 ст.л. мелко нарезанного укропа, 1 ч.л. соли, 1/4 ч.л. черного молотого перца, 0,5 л. готового рыбного желе, 1 /4 ст. 3%-ного уксуса.

Из подготовленных сардин удалить хребтовую кость так, чтобы не повредить кожу на спинке и обе половинки филе остались вместе. Внутреннюю полость рыбы посыпать солью, перцем и укропом. Свернуть рыбу рулетиком, начиная с хвоста, закрепить край острой деревянной шпилькой, выложить рулетики одним слоем в неглубокую посуду и залить горячим бульоном. Добавить **уксус,** припустить в течение 5-8 мин. Вынуть рулетики шумовкой и после охлаждения удалить из них шпильки. Разложить рулетики на блюде, залить прохладным, но не застывшим желе и вынести на холод.

Наталья ЗАВЕДЕЕВА, г.Волковыск.

Салат «Птичьи гнезда»

Предварительно вымоченные **2 соленые сельди,** очистить от кожи, вынуть кости. Филе мелко нарубить, смешать с **1 рубленым свежим яблоком, 1 головкой обжаренного в растительном масле измельченного лука,** добавить **50 г размягченного сливочного масла.** Уложить смесь на листья салата в виде гнезда (можно на листья бланшированной капусты)

с углублением в центре. В это углубление поместить **желток вареного яйца.** Посыпать **рубленым белком** и **мелко нарезанной ветчиной.** Украсить «гнездо» **репчатым луком,** нарезанным кольцами.

Ирина ВЕТКИНА, ст. Егорлыкская.

Рыбный паштет

Готовить лучше из мелкой **речной рыбы,** которую иногда и выбросить не жалко. Отрезать головы, выпотрошить, чешую счистить только с крупной рыбы, у мелкой можно не счищать, **посолить,** сложить в кастрюлю. Положить **луковицу** и **морковь целиком, лавровый лист, черный перец горошком,** залить **водой** вровень с рыбой. Добавить **растительное масло** (50 г — на 1 кг рыбы), немного **уксуса, посолить,** поставить на медленный огонь. Варить 4-7 часов, пока кости не разварятся, можно в несколько приемов. Когда кости станут мягкими, лавровый лист вынуть, остальное пропустить через мясорубку, прокипятить еще раз, остудить.

Анна КОЧЕРГИ НА, г.Сасово Рязанской обл.

«Осетрина» из скумбрии

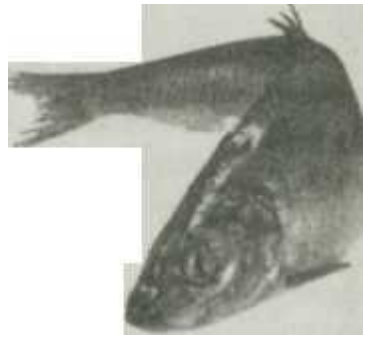
1 кг свежемороженой скумбрии очистить и разрезать на куски по 3-4 см. Головы без жабр и плавники сложить в кастрюлю, залить **1 л воды, посолить по вкусу,** варить 20 мин. Отвар процедить, положить **лавровый лист, перец горошком, гвоздику,** влить **2 ст.л. 9%-ного уксуса.** Довести отвар до кипения и опустить в него куски рыбы. Варить от момента закипания 10 мин. Затем кастрюлю снять с огня и быстро охладить со всем содержимым. Отвар превратится в желе. Рыбу подавать с хреном.

Наталья ЮРКЕВИЧ, д. В— Телеханская Брестской обл.

Салат из сельди с орехами

Измельчить **филе одной сельди,** смешать с **0,5 ст. толченых грецких орехов** и выложить в салатник. Накрыть слоем рубленых **вареных яиц (3 шт.).** Спассеровать в **растительном масле 2 измельченные репчатые луковицы** и **2 натертые на крупной терке моркови.** Выложить эту массу поверх яиц и залить **майонезом** Украсить **зеленью.**

Мария ШУРХОВЕЦКАЯ, п. Победа Гомельской обл.



•**Рыбу** готовят по системе «три П» — почистить, подкислить, посолить. Сначала ее следует очистить от чешуи в направлении от хвоста к голове. Если чешуя не отделяется, подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать от головы до хвоста (по брюху), удалить внутренности и черную пленку, отрезать плавники ножницами, тушку быстро и тщательно промыть в холодной воде.

Подкисляя, сбрызнуть рыбу уксусом или лимонным соком, положить в закрытую посуду, поставить в холодное место. Это делает мясо рыбы твердым и белым, запах приятным, свертывает белок. Если готовить рыбу целиком, то нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость. Солить рыбу нужно непосредственно перед приготовлением очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если рыба долго будет оставаться подсоленной, мясо станет сухим.

Закуска из пряной мойвы

8 шт. мойвы пряного посола, половина соленого огурца, 1 яйцо, 0,5 ст. майонеза, зелень.

Огурцы нарезать вдоль на равные пластинки, уложить в селедочницу через 1-2 см одна от другой, сверху положить филе пряной мойвы. Залить майонезом и поставить на 15-20 мин. в холодильник.

Перед тем, как поставить на стол, украсить дольками яйца, сваренного вкрутую, зеленью.

Андрей ПЕТРУСЕВИЧ, г.Жабимка.

Салат из зубатки

10 яиц, 500 г зубатки, 300 г сыра, 2 луковицы, 200 г сливочного масла, 0,5 л майонеза, соль — по вкусу.

Рыбу и яйца отварить. Рыбу нарезать кусочками, остальные продукты натереть на крупной терке и уложить в салатник,

промазывая слои майонезом, в следующем порядке: белки, рыба, лук, сыр, сливочное масло, рыба, сыр, сливочное масло, желтки.

Валентина ЗБЕНЯКОВА, г.Орел.

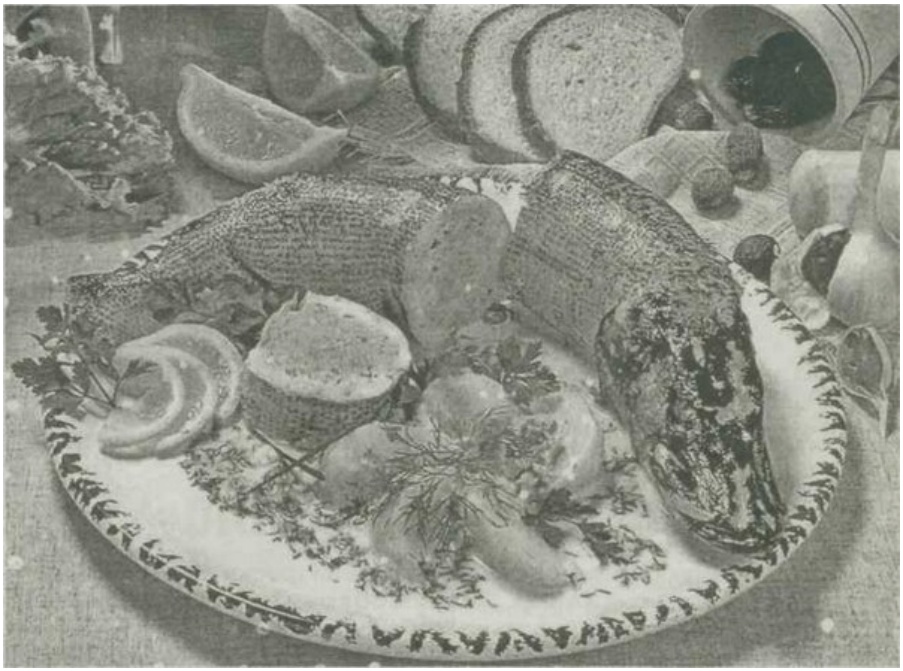
Фаршированная щука

1 щука весом примерно в 1 кг, 2 ломтика белого батона, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 70 г сливок, 1 ст.л. сметаны, соль, молотый перец, мускатный орех, корень петрушки или сельдерея, лавровый лист, перец горошком.

Для украшения: **1 лимон, 2 огурца, 1 вареная морковь.**

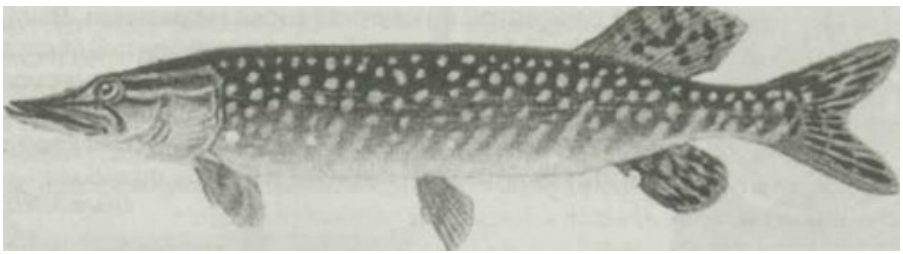
Отрезать у рыбы голову, аккуратно снять с тушки кожу «чулком». Отделить филе от костей. Булку замочить в сливках, лук измельчить и обжарить в масле до золотистого цвета. Все пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавить сырые яйца, соль, молотый перец, мускатный орех и сметану. Полученную массу хорошо вымесить и наполнить ею щучью кожу. Отверстие аккуратно зашить. (Лучше сделать 3-4 стежка, если больше, кожа во время варки может порваться). Положить в утятницу, залить теплой подсоленной водой, добавить очищенный корень петрушки или сельдерея, морковь. Варить на слабом огне, не накрывая крышкой, в течение 1,5 часов.

Готовую рыбу остудить, выложить на продолговатое блюдо, надрезать ломтиками, не



отделяя друг от друга. Лимон вымыть горячей водой, аккуратно вырезать на кожице бороздки вдоль всего плода, нарезать кружочками и вставить их в надрезы между ломтиками рыбы. Вареную морковь нарезать кружочками, выложить сбоку рыбы. Огурцы надрезать наискосок тонкими ломтиками, не дорезая до конца, развернуть веером и положить на блюдо возле хвоста рыбы. Можно сбоку насыпать зеленый горошек и рыбные фрикадельки. Подавать рыбу с хреном.

Елена КОЛОНТЛЙ, г. Глубокое.



Щука — не закуска, а лекарство

Лекарство от алкоголизма. Живую щуку (она должна еще дышать) весом около 250 г поместить в литровую банку, залить 0,5 л водки, плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить на 7 суток в прохладное темное место (но не в

холодильник). Затем 5-6 раз процедить настойку через 2-3 слоя марли и дать пьющему. Желательно, чтобы он выпил ее в течение одного дня.

*Газета*Народный доктор*.*

Рыбные «Рафаэлло »

Растереть в однородную массу **1 банку печени трески (без масла), 4 яйца,** сваренных вкрутую, **4 желтка**. Добавить **50 г размягченного сливочного масла,** можно добавить немного масла из консервов (если масса суховата), по желанию — **черный молотый перец** и натертый на мелкой терке **лук.** Все смешать и сформовать шарики (около 25 шт.). На мелкой терке натереть черствый **твердый сыр** и обвалять в нем шарики. Сложить в коробку и поставить в холодильник на 2 часа. Лучше приготовить вечером, а утром подать к столу.

Наталья СТАСЮК, г.Запорожье, Украина.

Рыбка под маринадом

Рыбу (хек, минтай) обжарить и сложить в кастрюлю. **Репчатый лук** нарезать кольцами, обжарить в **растительном масле** вместе с натертой на крупной терке **морковью.** Выложить на рыбу. В **1 ст. горячей воды** растворить **3/4 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара,** влить **1 ст.л. 9%-ного уксуса.** Залить маринадом рыбу, тушить 15 мин. Затем добавить натертое на крупной терке **яблоко, бутон гвоздики, щепотку молотой корицы** и варить еще **5** мин.

Ольга МИШИНА, г. Полоцк.

Морские фантазии

250 г любых макаронных изделий, 1 ст.л. растительного масла, 200 г филе морской рыбы, 1 яйцо, 0,5 ст. молока, 100 г сыра, соль — по вкусу.

Отварить в подсоленной воде макаронные изделия, слить воду, промыть, охладить. Сковороду или форму для запекания смазать растительным маслом, выложить макароны, залить взбитой молочно-яичной смесью. Рыбное филе нарезать на кусочки, посолить, выложить на макароны, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при средней температуре 30 мин.

Елена ВЛАСИК, г.Минск.

По-крестьянски

Свежую **рыбу** очистить от костей, нарезать небольшими кусками. **Лук** и **морковь** мелко нарезать и перемешать. В глубокую кастрюлю положить слой из кусочков рыбы, сверху — лук с морковью, **лавровый лист.** Так же выложить всю оставшуюся рыбу, чередуя с овощами, посыпанными **сахаром, перцем, солью** по вкусу. Полученное блюдо залить **растительным маслом** и **томатной пастой,** разведенной до консистенции густой сметаны. Накрыв кастрюлю крышкой, довести содержимое до кипения на большом огне. Затем крышку снять и пропарить рыбу на слабом огне.

Готовым блюдо можно считать, когда весь сок выкипит и останется красное масло. Такую рыбу подавать как холодную закуску.

Все пропорции — по желанию.

Людмила ДУДЧИК, д. Титове Тверской обл.

Первые блюда

Знатная ушица!

Из рыбы можно приготовить вкусные и разнообразные первые блюда. Есть два вида рыбных супов: уха, т.е. чистый рыбный отвар, или бульон, и заправочный рыбный суп, т.е. рыбный отвар, приправленный мукой с маслом и разными гарнирами.

Уху готовят из нескольких сортов рыбы: из ершей, окуней, налима и сига. Чтобы получилась вкусная и крепкая уха, необходимо брать одновременно несколько сортов рыбы, обладающей клейкостью, нежностью и сладостью. Скажем, ерши и окуни придают ухе приятный вкус и клейкость, а сиг и налим — нежность и сладость.

Самая вкусная уха получается из свежей, только что выловленной рыбы. Если же рыба пролежит хотя бы несколько часов, то вкус ухи уже не тот. Если уху готовят из живой рыбы, то в нее для вкуса ничего не надо класть, разве что одну луковицу. Если же варят уже уснувшую рыбу, то следует класть белые коренья, соль, перец, лавровый лист, лук, пучок зелени, укроп, ломтики лимона без зерен и корицу.

Чем больше рыбы в ухе, тем она вкуснее. Для отменной ухи на 6-8 тарелок надо брать не менее 2,4 кг рыбы, для обычной — 1,2 кг.

Если в уху, кроме белых кореньев, лука и специй, кладут ершей, то их надо заранее варить часа два, пока они совершенно не разварятся, а затем процедить.

Если рыба для ухи цельная и крупная, то ее опускают в остывший отвар, а если мелкая или разрезанная на порции, то — в кипящий, а затем доваривают на медленном огне.

Варится рыба от 20 до 30 минут. Если вилка легко проходит в рыбу, значит, она уже готова.

Манная крупа, вермишель, макароны должны вариться сразу в общем, но процеженном уже бульоне, который должен уже едва-едва кипеть на самом малом огне.

Чтобы уха была наваристой, ее часто варили из свежей рыбы и птицы.

При этом следили, чтобы рыба, из которой готовят навар, не была очищена, «ибо оскабливая рыбу, снимается драгоценная для бульона слизь», а «прибавление курицы во время варки ухи придает рыбному навару и много крепости, и много вкусу». (П.М.Зеленко. «Поварское искусство». М., 1902).

И сегодня основным достоинством рыбной ухи считается крепкий бульон. Поэтому знатоки часто варят двойную, а то и тройную уху из разной рыбы.

Тройная уха

Секрет приготовления ухи сводится к следующему: очень важны пропорции приправ, количество рыбин и качество воды. Самой вкусной уха получается, если ее готовить на родниковой воде. Улов делится на три части: в одной мелкая рыба для навара, в двух остальных (по объему котелка) рыба крупная. Здесь могут быть: судак, голавль, язь и все остальное, что попалось на удочку (но не купленное, иначе уха не получится!). Исключение составляет лишь сом — он пригоден только на жареху.

В первой части — ерши, бирючки, окуньки. Их варят неочищенными, но выпотрошенными, с тщательно промытым брюшком — иначе уха будет мутная и горькая. Слизь на ершах и бирючках дает ухе божественный вкус и аромат — «амброзию», что переводится как пища богов. За это качество ерш, например, имеет почетное звание и при сборе ухи считается ее «комендантом»…

Бульон из мелкой рыбы варят 30-45 мин. Когда навар будет готов — дать бульону отстояться, слить его чистым и прозрачным, снова поставить на огонь.

А. Попов «Демьянова уха»

С последующей закладкой крупной рыбы (разумеется, вычищенной, выпотрошенной и тщательно промытой) положить разрезанную на четыре части крупную луковицу, морковь, маленький кусочек корня петрушки или сельдерея, добавить соль. Долить кипяток и варить уху на слабом огне 30 мин., не более, иначе рыба разварится. При этом существует фирменное правило: когда варят крупную рыбу, то ложкой в котелке не ворочают, не следует ее и помешивать. А чтобы рыба не пригорала, котелок время от времени поворачивают, чуть-чуть встряхивают и тогда все куски крупных рыб не разламываются, остаются в целости.

После готовности рыбу вынуть, пока горячая, присолить, а в котелок заложить третью порцию и вместе с ней немного перца. Нелишне положить плавательные пузыри крупных рыб и ленточки жира, снятые с выбрасываемых внутренностей: тогда уха будет особо наваристой — с блестками жира размером в пятак.

Запомните: лавровый лист, петрушка, укроп имеют резкие специфические запахи, они заглушают вкус рыбы, и присутствие их в котелке противопоказано. Нужно сказать, что и остальные пряности кладут очень осторожно: всего понемногу и непременно в конце варки. Только так можно узнать и испробовать все вкусовые качества рыбацкой ухи. Общее фирменное правило должно соблюдаться неукоснительно: чем больше рыбы, чем меньше пряностей — тем слаще, ароматнее уха. Она имеет вкус и запах натуральной речной рыбы, а не лаврового листа. Только архиерейская уха позволяет себе отступление: ее варят на курином бульоне, со сладким зеленым лучком и перчиком.

А в рыбацкой ухе — кроме рыбы лишь репчатый лук да морковь. Они и придают ухе особый вкус, украшают ее в прямом и переносном смысле: уха имеет янтарный прозрачный цвет и умопомрачительный запах, а из нее (представьте себе!) торчат рубиновые плавники окуней и красные кружочки моркови. Незабываемое блюдо! Но если в котелок положить несколько лепестков щавеля, кусочек лимона или соленого огурца, добавить один зубчик чеснока, то от ухи не оттянешь и за уши. Без этих приправ уха будет не уха, а так — чепуха…

Донская уха

Вычищенную мелочь (рыбьи головы, хвосты, плавники, пузыри, а также пескарей, ельцов, плотвиц и подлещиков) залить водой и прокипятить 30-40 мин. Полученному бульону нужно дать отстояться, затем слить в другой, более емкий котелок или ведро, а разварившуюся рыбу и все отходы выбросить. В бульон

опустить пару сырых яичных белков, вся муть осядет на дно, а бульон станет чистым и прозрачным как слеза. На 1 л бульона положить 50-100 г очищенного и нарезанного ломтиками картофеля, 1 ч.л. промытой пшенной крупы, посолить, поставить на сильный огонь. Когда снова закипит и картофель станет мягким, в посуду положить очищенную от чешуи, выпотрошенную и тщательно промытую рыбу. Рыбу средних размеров закладывать целиком, крупную — нарезать на куски.

Главным компонентом донской ухи являются бирючки. Их нужно закладывать в котелок последними: вычищенными, выпотрошенными и тщательно вымытыми. Из ухи их уже не вынимают: когда она будет готова — бирючки всплывают на поверхность и плавают между блестками жира. Длиннорылые, покрытые укропными пятнышками, с белым и

умопомрачительного вкуса мясом, они являются достоянием и украшением донской ухи. Вместе с бирючками уху нужно заправить нарезанным кольцами репчатым луком и молотым перцем, но не до такой степени, чтобы уха «горела» во рту.

Готовность ухи определяют по готовности рыбы: сваренная рыба становится рыхлой, мясо ее приобретает молочно-белый цвет. Обычно уху варят 30-40 мин. после варки бульона. 15-20 мин. уходит на варку картофеля и пшена, 15-20 мин. — на варку рыбы, специй и доваривание пшена. При варке ухи не забывайте поговорку: «Говядину — не довари, а рыбу — перевари».

Уха с помидорами

1 кг рыбной мелочи, 500 г судака, карпа, щуки, окуня, трески, 1,5-2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 -2 корня петрушки, 4-5 средних помидоров, 1 -2 ст.л. сливочного масла, 2 лавровых листа, 5-6 горошин душистого перца, пучок зелени укропа.

Из рыбной мелочи сварить бульон, в нем сварить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее вынуть, а бульон процедить. Овощи и коренья нарезать соломкой и спассеровать на масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарубить, прогреть на масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон. В полученный бульон добавить пассерованные овощи и коренья и варить их до готовности. В конце варки в уху опустить лавровый лист и перец. При подаче в суповую тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Уха для… лимона!

Для любителей, выращивающих в комнатных условиях цитрусовые растения, очень важным будет совет от специалиста в этой области — минчанина Олега Кондрацкого.

Для того, чтобы на растении завязались цветочные почки, необходим фосфор. В домашних условиях лучшей подкормкой является уха, но только без соли. Можно использовать любую рыбу, можно даже не ее, а внутренности, голову, плавники, хребет. Все это залить водой (1:1) и в течение часа кипятить на медленном огне. Затем этот «бульон» процедить. Его можно хранить в холодильнике продолжительное время. По мере необходимости часть его нужно разбавлять теплой водой (1:5) и поливать (обычно зимой и летом) 1 -2 раза в месяц. Больше не надо. Вообще, это удобрение, которое нельзя передозировать, вреда оно не принесет.

Газета «Цветок».

Уха из налима

400 г налима (или стерляди, судака), 1 ч.л. сливочного масла, 1 морковь, 1/4 лимона, зелень петрушки и укропа — по вкусу, 2 л рыбного бульона.

Сварить бульон из мелкой рыбы. Подготовленные порционные куски крупной рыбы сварить в небольшом количестве процеженного рыбного бульона, периодически снимая пену. Бульон, полученный при варке рыбы, добавить в уху.

Морковь, нарезанную соломкой, спассеровать на сливочном масле и добавить в готовую уху. Отдельно подать лимон и мелко нарезанную зелень.

Уха деликатесная

На 1кг осетровой рыбы — 0,8-1 кг рыбной мелочи, по 1 корню сельдерея и петрушки, лука-порея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 6-8 горошин черного перца, пол-лимона, соль — по вкусу.

Сварить пряный отвар, добавив в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбу. Процедить через чистую ткань. Охладить. Подготовить и нарезать осетровую рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалив пену, уменьшить нагрев. Варить приблизительно 20-25 мин. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в каждую тарелку, добавив несколько ломтиков лимона без зерен, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью. Эта уха хороша для праздничного стола. Ей можно придать отличный вкус, добавив в самом конце варки 1 ст. несладкого шампанского.

Днепровская

1,5 кг мелкой рыбы (ерш, окунь), 1,7 кг свежего судака или морского окуня, 250 г репчатого лука, 100 г корня петрушки или сельдерея, 600 г картофеля, 50 г шпика, зелень петрушки, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

Для каши **150 г пшена или риса, 400 мл рыбного бульона, 50 г растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 яйца, соль — по вкусу.**

Мелкую потрошеную рыбу без жабр и глаз промыть, залить холодной водой и варить с добавлением обжаренного без жира репчатого лука, корня петрушки и сельдерея до разваривания рыбы. Готовый бульон процедить и часть его оставить для приготовления каши. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, проварить 10-15 мин., добавить подготовленные порционные куски филе судака без кожи и костей и варить до готовности рыбы. Уху заправить растертым с репчатым луком шпиком, добавить лавровый лист, черный перец горошком, соль и довести до кипения. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, отдельно подать кашу.

Для приготовления каши перебрать и промыть пшено или рис, прогреть в горячем растительном масле, соединить с бульоном и варить до вязкой консистенции. В полуготовую кашу

ввести сливочное масло, взбитые яйца, соль, вымешать и варить на пару до готовности.

Рядовая из речной рыбы

1,5 кг рыбы, 7 ст. воды, 2 луковицы, 0,5 шт. моркови, 1 корень петрушки с зеленью, 2 клубня картофеля, 1 корень пастернака, по 1 ст.л. измельченной зелени эстрагона и укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 2 ч.л. соли.

В подсоленный кипяток положить разрезанный на четвертинки очищенный картофель, головы и хвосты рыбы, мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь, корень петрушки, пастернака и варить на слабом огне 20 мин. Бульон процедить, положить лавровый лист, перец прокипятить 5 мин., увеличить огонь и опустить крупные куски (по 4-5 см) рыбы. Варить на умеренном огне 20 мин. В конце уху посолить по вкусу, заправить зеленью петрушки, укропа, эстрагона, снять с огня, дать настояться под крышкой 8-10 мин. и подать.

Уха по-архиерейски

Это праздничное блюдо в старину украшало столы высшего духовенства. Оно основано на сочетании вкуса бульона из разных пород благородной рыбы.

На 5 л воды — половина небольшой индейки, 2,5 кг рыбной мелочи, 2 кг осетрины, 1,5 кг стерляди, соль и пряности — по вкусу.

Сварить крепкий бульон из индейки и процедить. Речную рыбу разных пород (пескаря, карася, карпа) завернуть в чистую марлю, опустить в бульон, выварить до кашеобразного состояния и вынуть. Крупную рыбу (осетрину) нарезать толстыми ломтями, варить до полуготовности, вынуть, зажарить или потушить на второе. Процедив бульон, опустить в него стерлядь. На 15-20 мин. опустить в бульон лук, черный перец (горошек) и один лавровый лист, завернутые в марлю. Когда стерлядь сварится, вынуть ее и марлю с пряностями, добавить в бульон **одну-две рюмки крепкой водки.** Разлить уху по тарелкам и подать.

Уха хлебная

200 г пшеничного хлеба, 600 г рыбы (мелочь или рыбные отходы), 600 г судака, по 10 г корня сельдерея и петрушки, 100 г репчатого лука, 1 сырой яичный желток, 1 ч.л. 9%-ного

уксуса, перец, лавровый лист, зелень, соль — по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками по 50 г, слегка поджарить на сухой сковороде. Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, посыпать сверху рублеными луком, зеленью, специями, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, и варить на слабом огне 15-20 мин., снимая пену. Когда уха будет готова, ее процедить, добавить очищенного и разделанного на куски судака, посолить и варить еще 20 мин. Желток тщательно размешать с уксусом, добавить несколько ложек горячей ухи и этой смесью заправить всю уху. При подаче в глубокую тарелку положить ломтик поджаренного хлеба и залить ухой с кусками рыбы.

Василий САБАНЕЕВ, г.Муром.

Походная уха

Новички, первый раз приехавшие на рыбалку, думают, что сварить уху сможет каждый. Однако это далеко не так. Настоящие рыбаки долго и загадочно колдуют у костра, прежде, чем удивить непосвященных оригинальным вкусом блюд из свежепойманной рыбы. У нас на Амуре водятся карась, сазан, конек, щука, сиг, верхогляд… Ну а если попадется таймень или ауха, то от вкуснотищи вообще язык проглотишь!

На ниточках

У очищенной и выпотрошенной **рыбы** удалить плавники, тушки нанизать на нить, пропустив ее через глаза. Связку с рыбой, поддев на палочку, опустить в котелок, положив палочку на край. Добавить по вкусу нарезанные **лук, морковь** и **зелень, перец, лавровый лист, посолить** и поставить на огонь. Уха готова, когда мясо станет отделяться от костей. Мясо снять вилкой, а нить с костями выбросить.

С пузырями

В котелок с кипящей **подсоленной водой** опустить **несколько очищенных целых луковиц, нарезанный кубиками картофель** и **0,5 ст. промытого пшена. Рыбу** очистить, выпотрошить, вымыть. Вынутые **воздушные пузыри** промыть и опустить вместе с рыбой в котелок, накрыть крышкой. Через несколько минут из котелка вы услышите щелчки — это лопаются пузыри. Когда рыба будет готова, опустить в бульон **лавровый лист** и **перец.** Влить на **3 л ухи 2 ст.л. водки,** накрыть крышкой и оставить возле костра на 10-15 мин.

Любовь МЕДВЕДЕВА, г.Хабаровск.

• Рыбный бульон нужно солить в начале варки.

• Варить бульон из голов леща, карпа, воблы, карася, наваги, плотвы не рекомендуют — он получается горьким.

Бульон из хребтов красной рыбы

В **кипящую воду** опустить спассерованные на **подсолнечном масле** измельченные **лук и морковь,** можно добавить, если есть, **корень петрушки и сельдерея, перец горошком, лавровый лист.** Через 10-15 мин. опустить туда **хребты, посолить** и варить еще 10-15 мин. В конце варки добавить **зелень петрушки, укропа,** для придания красивого желтого оттенка в бульон можно опустить хорошо вымытую **луковую шелуху.**

Хребты вынуть, отделить вилкой мякоть от костей, смешать ее с **жареным измельченным луком** и мелко рубленными **отварными яйцами,** заправить **майонезом.** Полученной массой намазать **ломтики булки** и поставить в духовку на 7-10 мин. Бульон процедить. Подать с бутербродами.

Людмила ГУБКИНА, г.Алексин Тульской обл.

• Много возни с мелкой рыбешкой, предназначенной для ухи. Да если еще улов такой мелочи был богат! Но массу времени и труда можно сэкономить, если рационально организовать процесс. К примеру, ножом или ножницами, да не простыми, а специальными рыбацкими, с пружинкой, раздвигающей лезвия после ослабления нажима (продаются в хозяйственных магазинах), одним движением вспарывают рыбешке живот ото рта до анального отверстия, откидывают ее и берут следующую. Только после того, как будут вспороты все рыбки, их так же дружно, «конвейерно», освобождают от потрохов. Словом, лишь выполнив одну операцию на всех рыбешках, приступают к другой. Попробуйте и убедитесь, что дело пойдет заметно быстрее, а значит, будет и менее утомительным. С сома, налима кожу стягивают, как чулок, надрезав ее сначала вокруг головы. С лосося чешую не снимают.

Разделанную рыбу очищают от кровяной прослойки вдоль позвоночника и ополаскивают. Особенно тщательно выскабливают усача, храмули, икра и внутренности которых ядовиты.

Русская народная калья

Одно из любимых старинных русских блюд — калья. Это жидкое горячее первое блюдо, распространенное на Руси в XVI — XVIII веках. Готовили его с рыбой, икрой, курицей, почками, грибами, но обязательно с добавлением соленых огурцов, огуречного рассола, лимонов или лимонного сока. Наиболее популярна была рыбная калья. Для нее брали обычно жирную рыбу — осетрину, белугу, севрюгу, калугу, карпа, палтуса, зубатку и др. В калью, как правило, клали много пряностей, а бульон был концентрированным, острым и ароматным.

Из осетровых или карпа

600-700 г рыбы, 2 соленых огурца, 0,5-1 л огуречного рассола, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 2-3 картофелины, 2 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 2 ст. л. лимонного сока, черный перец горошком, соль.

Очищенную рыбу нарезать порционными кусками, залить 2 л холодной воды и поставить на огонь. Через 10 мин. после закипания влить огуречный рассол и варить почти до готовности рыбы. Добавить нарезанный дольками картофель, пассерованный репчатый лук, промытый рис, петрушку, перец, лук-порей, мелко нарубленные очищенные огурцы, посолить и варить до готовности. По окончании варки калью снять с огня и влить в нее лимонный сок.

С икрой

Для бульона: **500-600 г пищевых рыбных отходов, 1**

луковица, 1 небольшой корень петрушки, 1 морковь, вода.

Для кальи — 200**г рыбного филе, 400 г икры, 1 маринованный огурец, 1 луковица, растительное масло, 2 картофелины, соль, перец, лавровый лист, зелень.**

При разделке рыбы (щуки, судака, минтая и др.) оставить икру и хранить ее в морозильнике, пока не соберется нужное количество. Из отходов рыбы (голов, костей, плавников) сварить бульон с добавлением лука, моркови и петрушки. Бульон слить, положить в него подготовленную икру, не снимая пленки, посолить и довести до кипения. Бульон процедить, а икру охладить и нарезать на куски. Репчатый лук нашинковать, положить в кастрюлю, влить масло и спассеровать.

Затем добавить нарезанный дольками картофель, влить бульон, довести до кипения и варить почти до готовности. После этого положить маринованные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками,лавровый лист, перец горошком и довести до кипения. В тарелки положить куски вареной рыбы и икры, залить кальей и посыпать зеленью.

Рыбная солянка

500 г рыбы, 0,5 л огуречного рассола, 2 соленых огурца, 1 большая луковица, 2 ст.л. растительного масла, 1-2 ст. л. томатной пасты, 2 помидора, 0,5 лимона, 1 лавровый лист, соль, перец, зелень, сметана — по вкусу.

Из голов, костей и плавников сварить 1 л рыбного бульона. Репчатый лук мелко нарезать и прогреть на сковороде с растительным маслом. Добавить томат-пасту и, помешивая, держать на небольшом огне еще 5 мин. Положить в кастрюлю нарезанное кубиками рыбное филе, кружочки соленых огурцов, лук, дольки помидоров, специи, влить горячий процеженный бульон и огуречный рассол. Варить на слабом огне до готовности рыбы (10 мин.). При подаче положить в тарелки кусочки очищенного лимона, нарубленную зелень петрушки, укропа, сметану.

Алексей С МАГИН, г.Могилев.

• **Если** рыбу сварить в воде, разбавленной молоком, она будет иметь более нежный вкус.

• **Солить** рыбу надо перед самым приготовлением, тогда она будет вкуснее и нежнее.

Вторые блюда

Филе судака со сладким перцем

1,3 кг судака, 75 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 400 г рыбного бульона, 1 кг сладкого перца, 50 г белого сухого вина, 500 г картофеля, соль, перец, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

Судака разделать на филе (без кожи и костей), нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем и тушить с добавлением сливочного масла, мелко нарезанного лука и зелени петрушки и укропа. Затем, добавив белое вино и рыбный бульон, довести до готовности. Подавая на стол, рыбу полить соком, в котором она тушилась.

Сладкий перец испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, посолить и припустить со сливочным маслом. Подать на гарнир вместе с целым отварным картофелем.

Ирина ДАНИЛОВА, г.Оренбург.

Горбуша в тесте

Приготовить **жидкое,** как для оладий **тесто,** но не на молоке, а на пиве: **пиво** смешать со взбитым **яичным желтком,** всыпать **просеянную муку, соль,** взбить все вместе, добавить отдельно **взбитый белок** и осторожно перемешать.

Горбушу нарезать ломтиками, слегка **посолить.** Наколоть каждый ломтик рыбы вилкой, обмакнуть в тесто и обжарить в горячем **растительном масле.** Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Евгения ЛОГУНОВА, г.Мурманск.

Плакия из рыбы

1,2 кг судака или карпа, 200 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 150 г сливочного масла, 30 г корня сельдерея, зубок чеснока, 1 ст.л. муки, 1 лимон, соль, зелень петрушки, черный перец, лавровый лист — по вкусу.

Рыбу разделать, оставив куски с кожей и реберными костями, нарезать на порции и уложить на смазанный маслом противень. Отдельно спассеровать в масле измельченные лук и корень сельдерея, довести до мягкости. Затем прибавить мучную пассеровку, разведенную 1 ст. горячей воды, соль, измельченный

чеснок, черный перец, лавровый лист, довести до кипения и этим соусом залить уложенную на противне рыбу. Сверху на рыбу положить ломтики помидоров и лимона, посыпать нарезанной петрушкой, запечь в духовке.

Диана УЛЬЧЕНКО, гЛуганск.

Камбала по-болгарски

900 г камбалы, 1 ст.л. муки, 4 ст.л. растительного масла, соль, зелень петрушки, лимонный сок -по вкусу, пол-лимона, 750 г отварного картофеля, 100 г черствого белого хлеба, жир для жаренья.

Рыбу обработать, нарезать на порции, посолить, запанировать в муке и обжарить в жире до образования румяной корочки. Затем довести до готовности в духовке. При подаче на стол рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком, полить разогретым растительным маслом и посыпать хлебными крошками. На гарнир подать отварной картофель, ломтики лимона.

Светлана ФОМИЧЕВА, г. Береза.

Карп с квашеной капустой

1,2 кг карпа, 800 г квашеной капусты, 1,5 ст.л. муки, 100 г томат-пюре, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 0,5 ст. воды или бульона, черный молотый перец, соль — по вкусу.

Очищенного и промытого карпа разделать на куски с кожей и реберными костями, нарезать на порции, посолить, посыпать черным перцем, запанировать в муке и обжарить в масле до румяной корочки. Отдельно спассеровать лук и томат-пюре, добавить нашинкованную капусту, посолить, прибавить воду или бульон и тушить до мягкости. Затем капусту переложить на противень, а сверху положить куски рыбы и запечъ в духовке.

Раиса МАТАЕВА, с.Дружба Саратовской обл.

Тушеный карп

1 кг карпа, 100 г репчатого лука, 1 ст. томатного сока, 750 г жареного картофеля, 150 г белого вина, 50 г сливочного масла, 200 г свежих помидоров, зелень, соль — по вкусу.

Нарезанный лук залить водой, довести до кипения, откинуть на сито, охладить и положить в кастрюлю, затем прибавить сливочное масло, томатный сок, очищенные и мелко нарезанные

помидоры, влить белое вино и посолить. Очищенного и нарезанного кусками посоленного карпа положить на лук и помидоры, накрыть крышкой и тушить в духовке 30 мин., затем вынуть, а лук и помидоры протереть через сито. На гарнир подать жареный картофель и посыпать зеленью.

Ольга ВЕЛИЧКО, г.Ставрополь.

•Подавая на стол крупную рыбу, сваренную в кастрюле, надо класть ее на блюдо позвоночной костью вверх, осторожно прижимая и тем самым расширяя брюшную часть — позвоночная кость остается посередине, благодаря чему легко брать мякоть с обеих сторон.

• Для варки пригодны все породы рыб, однако сельдь, карась, омуль, чехонь, навага и корюшка в вареном виде менее вкусны, чем в жареном.

• При отваривании трески, камбалы, сома и щуки, чтобы нейтрализовать их специфический запах, рекомендуют, кроме кореньев и лука, прибавить еще на каждый литр воды 100 г огуречного рассола.

Щука, тушенная с красным вином

1,2 кг щуки, 50 г сливочного масла, 50 г красного вина, 0,5 л рыбного бульона, 1 морковь, 30 г корня сельдерея, 750 г картофеля, пучок зелени, соль — по вкусу.

Очищенную щуку разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать на порции и припустить с добавлением красного вина, нарезанного кольцами лука, измельченных моркови, сельдерея, зелени, соли, сливочного масла и рыбного бульона. При подаче на стол рыбу положить на блюдо, уложить гарнир из картофельного пюре и полить соусом, в котором припускали рыбу.

Галина РОМАНОВА, г. Темрюк.

Рыба в тесте

1 кг мелкой рыбы (мойва, салака) почистить, промыть, **посолить. Из 1 ст. пива** и **3 ст.л. муки** приготовить жидкое тесто. Каждую рыбку обмакнуть в тесто и обжарить в **растительном масле.**

Тамара ОБЖОРИНА, п/о Чаадаеве Владимирской обл.

Карп фаршированный

1 кг карпа, 200 г растительного масла, 100 г репчатого лука, пучок зелени петрушки, 300 г муки, 200 г грецких орехов, перец, соль — по вкусу.

Очищенного от чешуи и промытого карпа разрезать по спине, вынуть позвоночные кости, через это отверстие выпотрошить, промыть и нафаршировать. Фарш приготовить из пассерованного в растительном масле измельченного лука, зелени петрушки, толченых грецких орехов. Заправить фарш черным перцем и солью. Фаршированную рыбу зашить и завернуть в раскатанный лист крутого теста, приготовленного из муки, растительного масла, соли и воды. Поставить запекаться в нагретую духовку.

Галина СТУКАНОВА, г.Самара.

Рыба в пергаменте

0,5 кг рыбного филе, 1 луковица, 1 морковь, *2* ст. л.сливочного масла, 1 ст.л. лимонного сока (или щепотка лимонной кислоты), перец, соль — по вкусу, зелень.

Кусочки рыбного филе замочить на 5 мин. в соленой воде. Вынув, дать воде стечь, положить на смазанную маслом пергаментную бумагу, сверху — слой масла с перцем, на него — слой натертой на крупной терке моркови с измельченным луком. Все это сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Пергаментные пакетики обвязать ниткой или шпагатом и опустить в кастрюлю с кипящей водой на 15 мин.

Зинаида ТИМОШЕНКО, г. Шахты Ростовской обл.

Тушеный хек с хреном

1 кг рыбы, 150 г хрена, 100 г сметаны, жир, соль — по вкусу.

Рыбу нарезать ломтиками, сложить послойно в кастрюлю, смазанную жиром, каждый слой посолить, пересыпать тертым хреном, полить сверху сметаной, тушить 40 мин.

Татьяна ДОМАННИКОВА, г.Гомель.

Карп, запеченный с грибами

1 кг карпа, 200 г свежих или консервированных белых грибов, 70 г сливочного масла, 2 луковицы, 1,5 ст. сметаны, 1 ст.л.муки, 100г тертого твердого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль — по вкусу.

Карпа очистить от чешуи и внутренностей. Положить на смазанное маслом металлическое блюдо и запечь в духовке, но не

до полной готовности. Грибы очистить, хорошо промыть, нарезать довольно крупными ломтиками, положить в кастрюлю, добавить измельченный лук, соль, перец, 1 /4 ст. воды и тушить до готовности. Рыбу засыпать грибами,залить подсоленной сметаной, смешанной с мукой, густо посыпать сыром, натертым на крупной терке и смешанным с сухарями. Сбрызнуть растопленным маслом, запечь в духовке до румяной корочки. Подавать горячим на том же блюде.

Раиса ЯРОШЕВИЧ, г. Жодино.

•**Рыбу массой до 200 г**используют для тепловой кулинарной обработки с головой. После очистки от чешуи у рыбы разрезают брюшко от головы до анального отверстия и удаляют внутренности вместе с жабрами.

• **У рыбы массой от 200 г до 1 кг**голову отрезают, а тушку используют целой или режут на куски, но чаще готовят непластованной. Для потрошения делают глубокий надрез мякоти у края жаберных крышек, перерубают позвоночную кость и отделяют голову, а вместе с ней вытаскивают и большую часть внутренностей. Их остатки вынимают, не разрезая брюшка. Вырезают плавники. Нарезанные куски имеют округлую форму.

• **У рыбы массой более 1 кг**после очистки от чешуи разрезают брюшко от головы до анального отверстия, отделяют голову вместе с внутренностями, вырезают плавники. Затем выпотрошенную и промытую рыбу пластуют, то есть разрезают по спинке вдоль позвоночника на две части. Если с одной половинки срезать реберные кости, а с другой — реберные кости и позвоночник, то останется филе.

Треска под картофельной шубой

600 г трески, 300 г картофеля, 200 г молока, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, зелень, сливочное масло, чеснок, маслины, соль, перец — по вкусу.

У рыбы отделить филе от костей, посолить, разрезать на кусочки и залить горячим молоком. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. В разогретом масле обжарить измельченные лук, морковь и чеснок. Отдельно обжарить картофель. В глубокую сковороду выложить половину картофеля, на него — рыбу и обжаренные овощи, накрыть оставшимся картофелем. Посолить, поперчить, посыпать зеленью и запечь в духовке 20 мин. Украсить дольками вареного яйца, маслинами.

Виктория СЕМЕНЮК, г. Красноярск.

Щука, жаренная в чесночно-сливочном масле

На большую рыбу — 150 г сливочного масла, 1 головка чеснока, 1 луковица, 20 г зелени, соль — по вкусу.

Щуку вымыть, очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности, промыть сверху и внутри, натереть солью. Чеснок пропустить через чесночницу, соединить с размягченным сливочным маслом.

Противень смазать половиной чесночного масла, положить рыбу. Поставить в разогретую до 200 град, духовку. Спустя 15-20 мин. рыбу перевернуть и смазать оставшимся маслом сверху и внутри. Очищенную луковицу нарезать кольцами, разложить по рыбе. Чтобы брюшко сохранило округлости, вовнутрь положить 5-6 целых небольших вареных картофелин. И снова поставить в духовку на 15-20 мин.

Лидия КОСТЕНКО г. Благовещенск.

Запеченная с овощами

Любую **рыбу** средних размеров вымыть, удалить голову, плавники, хвост, разрезать вдоль хребта пополам, натереть **солью** и **перцем** и выложить на противень с **растительным маслом.** Натереть на крупной терке **свеклу** и **морковь,** перемешать с пропущенным через чесночницу **чесноком, посолить** и положить рядом с рыбой, заполняя свободное пространство. Запекать в духовке полчаса.

Нина ТРУСОВА, с. Кавалерово Приморского края.

• При ароматизации тех или иных рыбных блюд пряностями

(перец, лавровый лист, коренья) следует учитывать их сильное влияние на вкус блюда. Пряности не должны заглушать естественного приятного запаха рыбного бульона, специфического аромата того или иного вида рыбы (кроме некоторых видов рыб, имеющих недостаточно привлекательный запах). Чрезмерное количество пряностей делает вкус любого рыбного блюда абсолютно одинаковым и совершенно не возбуждающим аппетит.

В ореховой корочке

1,5 кг филе минтая, щуки, судака или трески, 1 ст. дробленых орехов, 3 ст.л. майонеза, 2 ст.л. сметаны, 1 зубок чеснока, 2 яйца, соль — по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для обжарки.

Филе нарезать кусочками, замариновать в смеси майонеза, сметаны, соли и растертого чеснока. Затем обвалять кусочки в дробленых орехах, обмакнуть во взбитые яйца и запанировать в сухарях. Обжарить в разогретом растительном масле. Подать с зеленым горошком.

Вера МАКСЯШЕВА, г.Самара.

Скумбрия в форме

2 скумбрии, 2 ст.л. сливок, 1 ст.л. кефира, **2 ст.л. тертого сыра, 2 ст.л. сухарей, 3-4 зубка чеснока, соль, перец — по вкусу.**

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать кусочками, положить в смазанный маслом сотейник, посолить и посыпать перцем.

Сливки, кефир, мелко нарубленный чеснок смешать, полить этой смесью рыбу, сверху посыпать тертым сыром и сухарями. Поставить в духовку. Через полчаса блюдо готово. Подавать с гарниром.

Галина МИХАНОК, г. Кобрин.

Рыба «под шубой»

1 кг рыбы (не костистой), 10 клубней картофеля, 3 большие моркови, 200 г сыра, 1 банка майонеза.

Смазать сковороду растительным маслом и выложить слоями: нарезанный кружками подсоленный картофель, затем — нарезанную и подсоленную рыбу, морковь, нарезанную кружками, лук, нарезанный кольцами и спассерованный в масле 10 мин. Сверху посыпать тертым сыром, залить майонезом. Сковороду

поставить в не сильно разогретую духовку на 40-50 мин.

Людмила ПРОКОФИЧЕВА, с. Исаевское Ивановской обл.

Котлеты

300 г отварного вымени, 1,5 кг филе скумбрии, 2-3 луковицы, 150 г белого хлеба, 3 яйца, 0,5 ст. молока, чеснок, перец, соль — по вкусу.

Рыбу, вымя, лук, намоченный в воде или молоке хлеб дважды пропустить через мясорубку. Добавить сырые яйца, молоко. Хорошо вымесить фарш, сформовать котлеты, смочив руки водой. Жарить в растительном масле.

Нина АРДЫ, г.Москва.

• Рыбные котлеты рекомендуют готовить с добавлением обжаренного до золотистого цвета мелко нарезанного лука. Тогда они получаются очень нежными и сочными.

• Уха приобретет навaристость и приятный вкус, если добавить в нее при варке немножко муки, дольку лимона и чуть-чуть огуречного рассола.

Рыба в банке

В подогретую литровую банку уложить слоями **2 нарезанные полукольцами луковицы** и **2 натертые моркови,** затем — **нарезанное на кусочки филе любой рыбы.** И вновь — **морковный** и **луковый слои.** Добавить по вкусу **соль, перец, уксус.** Влить 1/4 **ст. растительного масла.** Накрыть банку стеклянной или металлической крышкой, поставить в кастрюлю с водой (как для стерилизации). После закипания воды варить 20 мин. Подавать горячей, но холодная рыба тоже очень вкусна.

Ирина ЛЕВА, п.Смолянинoво Приморского края.

Оладьи из горбуши

500 г филе горбуши, 1 -2 яйца, 1 ст. кефира или простокваши, соль, перец — по вкусу, мука, растительное масло для жаренья.

Мелко нарезать филе горбуши, посолить, поперчить. Вбить яйца, влить кефир, хорошо перемешать. Постепенно всыпать муку до получения консистенции теста, как на оладьи.

Обжарить в кипящем масле с двух сторон.

Ольга КРАВЧЕНКО, г.Брянск.

Рыба с начинкой

Крупного **сазана** разрезать по спинке, плавники, хребет, внутренности удалить, чешую не счищать, тушку промыть. С внутренней стороны аккуратно, чтобы не разрезать кожу, сделать косые надсечки и посыпать **солью.** Через час лишнюю соль стряхнуть, брюшко заполнить **кружочками помидоров, яблок** и **лука,** сазана положить на решетку или завернуть в фольгу и разместить над тлеющими углями. Блюдо будет готово через 50 мин.

Любовь МЕДВЕДЕВА, г.Хабаровск.

Праздничная

1 кг рыбы, 1 ст. воды, перец, соль, лавровый лист, 60 г сливочного масла, 2 ст.л. муки, 2 ст. молока, немного петрушки (можно сушеной), 2 вареных яйца, 4-5 отварных картофелин, 4 ст.л. тертого сыра, 2 соленых помидора, 1 луковица.

Рыбу отварить вместе со специями, отделить филе от костей, нарезать кусочками. Бульон процедить. В сливочном масле обжарить муку, постепенно влить бульон и молоко. Прокипятить смесь 5 мин. Затем опустить измельченные петрушку и вареные яйца, приправы — по вкусу. В глубокую посуду выложить рыбу, на нее — ломтики вареного картофеля. Залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке. Подавая на стол, украсить дольками помидоров, колечками лука.

Игорь ЗАЙЦЕВ, г.Александровск.

Рыбный пирог за 10 минут

1 ст. муки, 250 г майонеза, 1 ст. сметаны, 3 яйца, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, соль — по вкусу.

Замесить тесто, вылить половину в сковороду. Положить слоями **фарш (кусочки филе свежей рыбы, 1 ст. вареного риса, кольца репчатого лука).** Закрыть второй половиной теста. Посыпать тертым **сыром** и выпекать в духовке до готовности.

Ольга СЕНЬКОВА, г. Чебоксары.

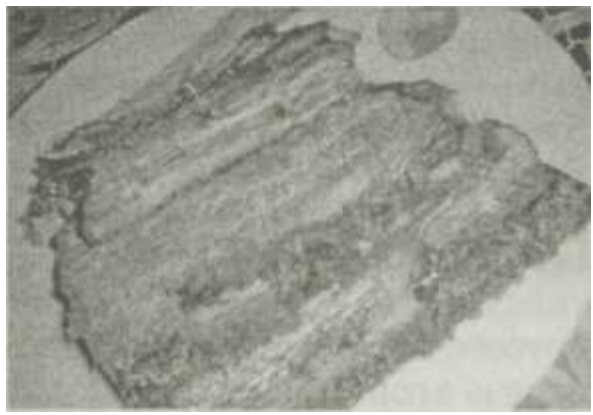
Рыба по-французски

Понадобится **филе трески, минтая, зубатки или скумбрии.** Рыбу почистить и разрезать вдоль хребта. Затем нарезать на куски. Натереть смесью из равных частей **соли, сахара, черного**

молотого перца (по 1 ст.л. на 1 кг рыбы). Выдержать рыбу 2-3 часа. Взбить **2 сырых яйца с 1 ст. майонеза.** Подготовить **муку.**

Рыбу обвалять в муке, затем обмакнуть в смесь яиц и майонеза и опять обвалять в муке. Жарить в кипящем **растительном масле.** Обжаренную рыбу посыпать **тертым чесноком,** сложить в кастрюлю, закрыть крышкой и укутать, чтобы рыба пропарилась и пропиталась чесноком.

Мария ТКАЧЕВА, г. Белгород.



• Жарить рыбу лучше всего в смеси растительного и сливочного масел с добавлением щепотки соли.

• Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Многие виды рыб вкуснее и нежнее, если они зажарены в коже.

• Для жарения хороши сковороды с толстым дном, они прогреваются более равномерно. Сковороду нужно хорошо разогреть, залить масло и только после того, как оно начнет кипеть и брызгать, закладывать рыбу.

• Чешую надо соскабливать ножом, положив рыбу в воду, чтобы чешуя не разлеталась, а с мороженой рыбы чешую срезают. Потрошить рыбу надо так: очистив от чешуи, нужно разрезать вдоль брюшка, вынуть печень, а затем и остальные внутренности и жабры. После потрошения следует тщательно промыть рыбу в холодной воде. При очистке рыбы нужно осторожно вынимать желчный пузырь.

Расстегаи с сельдью

400 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 30 г дрожжей, черный молотый перец, 1 яйцо, 1 ст. молока, 4 свежие селедки (примерно 1 кг), 1 ст. л. панировочных сухарей,соль.

Молоко слегка подогреть и развести в нем дрожжи. Затем добавить муку, соль и замесить тесто. Пока тесто поднимается, можно сделать фарш. Лук мелко нарезать и обжарить с мелко нарезанными кусочками очищенной сельди (филе), посолить, остудить. В поднявшееся тесто добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Дать тесту подняться, раскатать и стаканом вырезать кружочки. На каждый кружочек положить фарш и накрыть таким же кружочком теста, края защипать поплотнее. Сверху по центру пирожка сделать прорезь.

Подготовленные расстегаи уложить на противень, смазанный маслом, и дать постоять 15 мин. Затем каждый пирожок смазать сливочным маслом или взбитым яйцом и посыпать сухарями. Выпекать до готовности в духовке при температуре 220 град.

Диана СТЕФАНОВИЧ, г.Жлобин.

Рыба в соусе

0,5 кг рыбного филе (минтай, треска, окунь), 4 яйца, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. молока, 2 луковицы, пучок укропа, 1 ст. жареных грибов, панировочные сухари, соль, перец, приправы — по вкусу, растительное масло для жарки.

Рыбное филе нарезать одинаковыми ломтиками. Каждый посыпать смесью соли с перцем и приправами. 2 яйца взбить, смочить ломтики рыбы, запанировать в сухарях, обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон.

Грибы и лук измельчить, обжарить. Выложить по 1 ч. л. смеси грибов с луком на ломтики рыбы.

Оставшиеся яйца взбить с майонезом и молоком, добавить измельченную зелень укропа. Осторожно влить этот соус между кусочками рыбы, предварительно раздвинув их на 1-1,5 см друг от друга. Плотно накрыв крышкой, довести на слабом огне до готовности. Подавать в горячем виде, переложив на большое блюдо.

Надежда ТРЕГУБА, г. Губаха Пермской обл.

• Мороженую рыбу предварительно оттаивают в холодной воде (1,5-2 л на 1 кг рыбы). Чтобы уменьшить потери минеральных солей, в воду необходимо добавить соль (1-1,5 ч.л. на 1 л воды). Крупные экземпляры осетров, сомов и мороженое филе лучше оттаивать на воздухе при комнатной температуре.

• Жабры непременно следует удалять, так как после тепловой обработки они могут придать рыбе горечь. Если во время потрошения лопнул желчный пузырь, рыбу необходимо сразу же промыть, а место, на которое попала желчь, натереть солью.

• Обработанную рыбу можно сбрызнуть слабым раствором уксуса или лимонного сока: это ослабит специфический рыбный запах, мякоть станет белой и плотной.

РЫБНАЯ ДИЕТА

Только для вас!

С помощью этой диеты можно не только похудеть, теряя в день по 300-500 граммов, но и значительно поправить свое здоровье.

Похудей за 10 дней.

Депрессия и связанные с ней проблемы стали в последние годы причиной постоянной головной боли для врачей. В самом деле, что делать с человеком, который жалуется на плохое настроение? Согласно результатам исследования английских зрачей, Омега-3 -жирные кислоты,содержащиеся в рыбных блюдах, оказывают выраженный лечебный эффект при многих неврологических крушениях.

Кроме того, рыбная ;иета замедляет развитие сердечных заболеваний у людей пожилого возраста.

Продолжительность диеты — 10 дней.

• При пробуждении выпить большой стакан негазированной воды.

• Завтрак: 2 чашки чая (лучше зеленого), 1-2 яйца (всмятку, в мешочек, вкрутую, в виде глазуньи или яичницы), 1 или 2 стаканчика (по 125 г) йогурта или 200 г обезжиренного творога, 1 таблетка аскорбиновой кислоты (витамин С).

• 11 часов: стакан воды. Через 15 мин. съесть сначала 50 г отварной рыбы для того, чтобы усмирить аппетит и запустить пищеварение. Через 5-10 мин. съесть 150 г отварной рыбы с гарниром из вареных овощей (100 г). Соль в блюдо добавлять по минимуму, обязательно перец, чеснок, лук, кориандр, базилик, любые пряности. Закончить любым фруктом кроме банана, персика или винограда.

• Обед: 2 больших стакана воды перед обедом. После обеда в течение 2 часов не пить. 250 г рыбы (тушеной, вареной, запеченной в фольге, главное, — без жира) или морепродуктов. На гарнир — листья зеленого салата, сырые или вареные некрахмалистые овощи (сладкий перец, огурцы, цуккини, брюссельская капуста, брокколи, стручковая фасоль) без масла или приправленные по вкусу обезжиренным йогуртом с пряной зеленью или сбрызнутые лимонным соком. Количество гарнира — без ограничения. 150-200 г йогурта или обезжиренного творога.

• 17 часов: большой стакан воды. За день нужно выпить не менее 1,5 л воды.

• Ужин такой же, как и обед. Старайтесь разнообразить

гарниры, чередуя разные овощи, вареные заменяйте сырыми, рыбу и морепродукты запекайте или готовьте на пару.

• Перед сном — чашка готового чая для похудения. Можно приготовить такой чай самим: смешать 20 г бузины (корень), 20 г травы хвоща, 10 г цветков василька, 10 г земляничного листа, 10 г травы манжетки и 100 г березового листа.

Заварить 1 ст. л. смеси на 1 ст. воды. Кипятить 2 мин. и настоять 15 мин.

Блюда из рыбы помогают при стрессе

Вы устали от стресса? Попробуйте снять его с помощью рыбы. Свежая морская рыба — это ценный источник йода, хрома и большого количества ненасыщенных кислот, источник витаминов

А, Д, Е и группы В, которые снижают уровень рлестерина. Значительно и содержание углеводов. Содержащиеся в рыбе вещества стимулируют выделение гормона серотонина, который «отвечает» за хорошее расположение духа, помогает снять стресс и устраняет перепады настроения.

РЫБНЫЙ ЭТИКЕТ

За столом

Жареную рыбу можно есть даже двумя вилками

Существует заблуждение, что рыбу нельзя есть с помощью ножа. Однако это не всегда так.

Пластинки вкусной деликатесной рыбы (лососины, севрюги, осетрины) как раз и разрезают закусочным ножом.

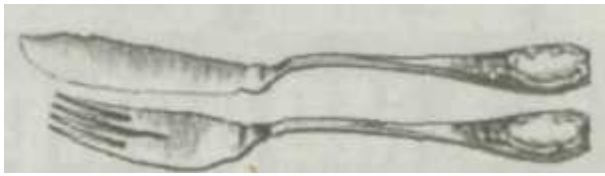
Бутерброды с соленой рыбой тоже рекомендуют резать на небольшие кусочки, чтобы не испачкать пальцы.

Горячие рыбные блюда едят всегда только с помощью ножа или вилки. Желательно, конечно, чтобы нож был специальный рыбный, но он редко бывает в наличии у нас дома, поэтому можно обойтись и двумя вилками: причем, одна из них возьмет на себя функции ножа. Ею вы будете аккуратно придерживать порцию рыбы на тарелке, а другой вилкой отделять косточки и маленькие ломтики рыбы. Можно есть и одной вилкой, придерживая порцию рыбы на тарелке небольшим кусочком черного или белого хлеба. Оба варианта не возбраняются этикетом.

Рыбу горячего копчения и отварную едят без ножа только двумя вилками. Копченую рыбу сначала аккуратно очищают от кожицы одной вилкой, затем съедают половину, снимают кость, переворачивают рыбу на другую сторону, снова снимают кожицу и доедают.

Рыбные нож и вилка необходимы при сервировке стола, если

на обед поданы рыбные блюда. При отсутствии специальных приборов для рыбы пользуются двумя вилками. Нож и вилка для рыбы несколько меньше столовых. Нож для рыбы тупой, похож на удлиненную лопатку, а вилка имеет четыре укороченных и широких рожка.



Напитки к рыбному столу

• Вино в бокалы не наливают доверху, а лишь наполовину, или не доливая на 2 см до верхнего края.

• Вино должно быть нужной температуры: шампанское и шипучие вина — 6-8 град., белое вино — 12 град., красное — 16-18 град., сухое вино подают прежде сладкого, слабое вино — перед крепким, дешевое — перед дорогим и изысканным.

• Чтобы вкус красного вина был лучше, оно должно постоять при комнатной температуре не менее 1 часа без пробки.

• Вино — изысканный напиток, который хорош в правильном сочетании с определенными блюдами. К рыбе подходит белое вино. К более тонким и нежным по своему вкусу блюдам следует подавать мягкие вина, к пикантным — более резкие. Белое сухое или розовое вино можно подать к закускам, легкой еде из рыбы, отварным ракам. Белые вина, так же, как и красные, бывают сухие (без сахара) и полусухие (с небольшим процентом сахара). Сухой шерри подают к жирным сортам рыбы. К крабам предпочтительнее подать сухое белое вино.

• К супам обычно алкогольные напитки не подают — только минеральную воду, хотя в некоторых странах к рыбному бульону может идти сухое вино.

• Водку и виски подают к жирным, соленым, пряным блюдам.

• Пиво — к соленой рыбе. Никогда вино не предлагают к соленой или копченой рыбе.

ДАРЫ МОРЯ

Из морепродуктов

Капуста морская, вкусная такая…

Морская капуста — целебный, оздоравливающий продукт питания, выводит из организма радиоактивные вещества и другие токсичные соединения. Поэтому необходимо ежедневно съедать по 2 ч.л. этого продукта в любом виде — соленую, консервированную, маринованную или сухую. Дома из морской капусты можно приготовить вкусные салаты, винегреты, супы, борщи и даже котлеты.

Салат

На 400 г консервированной морской капусты — 1 луковица, 4 вареных яйца, 300 г отваренной рыбы без костей, майонез.

Луковицу, яйца и рыбу мелко нарезать, соединить с капустой, заправить майонезом.

Винегрет

300 г маринованной морской капусты, 300 г картофеля, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 100 г растительного масла, соль — по вкусу.

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать ломтиками или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Огурцы нарезать кубиками. Соединить морскую капусту с измельченными овощами, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

Уха с морской капустой

300 г свежемороженой морской капусты, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 600 г рыбы, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль — по вкусу, 1,5 ст.л. растительного масла, 2 л воды.

Морскую капусту отварить 20 мин. в большом количестве воды и затем промыть холодной водой. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и нашинковать. Морковь вымыть, очистить,нарезать соломкой или кружочками и спассеровать в растительном масле вместе с репчатым луком. Рыбу разделать, промыть и нарезать кусочками. Подготовленные картофель и рыбу залить кипятком, добавить морскую капусту, пассерованные овощи и варить до готовности. В конце варки положить лавровый лист и перец, посолить. При подаче на стол заправить сметаной и толченым чесноком.

Запеканка

1 кг картофеля, 300 г свежемороженой морской капусты, 200 г репчатого лука, 200 г молока, 2 вареных и 1 сырое яйцо, 30 г растительного масла, соль — по вкусу.

Морскую капусту отварить и промыть холодной водой. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать в растительном масле. Картофель вымыть, очистить, залив кипятком, отварить, горячим протереть через сито, добавить горячее вскипяченное молоко, посолить и перемешать до пюреобразного состояния. Половину приготовленного картофельного пюре уложить ровным слоем в смазанную маслом форму или сковороду с высокими бортиками. Отваренную морскую капусту, пассерованный лук и измельченные вареные яйца смешать, посолить и уложить на слой картофеля, равномерно разложив по всей поверхности. Сверху ровным слоем выложить оставшееся картофельное пюре, поверхность разровнять и смазать сырым взбитым яйцом. Запечь в духовке до румяной корочки.

Елена КУЗЬМИНА, г.Могилев.

Салаты из морской капусты

«Японский»

250 г морской капусты, 2 сырых яйца, 2 луковицы, 300-400 г отварной свинины, майонез, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Яйца взбить, поджарить на растительном масле омлет и нарезать его длинной тонкой соломкой. Отдельно обжарить нарезанный соломкой лук. Мясо разобрать на волокна и тоже обжарить в растительном масле. Все компоненты перемешать, посолить и поперчить, заправить небольшим количеством майонеза.

Галина СВЕТЛОВА, г.Пенза.

«Фантазия»

150-200 г морской капусты, банка рыбных консервов в собственном соку (скумбрия, сардины), 3 отварных яйца, 2 вареные моркови, 2-3 ст. л. зеленого горошка, 1 большая луковица, отварной рис (по вкусу), **майонез.**

Консервы размять, яйца, капусту, морковь, лук мелко нарезать, все смешать, заправить майонезом. Салат готов.

Юлия СКОРОБОГАТОВА, г.Киев.

«Черноморочка»

200 г консервированной морской капусты, 200 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 1 ст.л. растительного масла, майонез.

Чернослив вымыть, отварить до мягкости, мелко нарезать. Лук измельчить, спассеровать в масле, орехи растолочь. Все перемешать с нарезанной морской капустой и заправить майонезом.

Нина ЛИТЯГО, г.Гомель.

Зразы из кальмаров

На **400 г кальмаров — 200 г филе морской рыбы, 120 г пшеничного хлеба, 200 г лука, 1 яйцо, 100 г растительного масла.**

Кальмаров очистить, отварить в течение 3 мин. (не более,

чтобы не стали жесткими), пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы. Добавить замоченный и отжатый хлеб, лук, предварительно спассерованный в растительном масле. Фарш посолить, поперчить и тщательно взбить. Сформовать из фарша лепешки, на середину каждой положить лук (слегка обжаренный) и мелко нарубленное сваренное вкрутую яйцо.

Сформовать зразы и обжарить в растительном масле.

Наталья КАЗАРЦЕВА, г.Лиски Воронежской обл.

Кальмар «Черномор»

2-3 тушки кальмаров, 2 моркови, 1 свекла, 1 0 шт. редиса, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Тушки кальмаров очистить, опустить в кипящую соленую воду и варить 3 мин., снять с огня и оставить в отваре на 10 мин., накрыв крышкой. Вареные морковь и свеклу натереть на крупной терке, редис нарезать соломкой, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Тушки наполнить овощной смесью, выложить на блюдо, украсить веточками петрушки, цветами из редиса.

Галина ГАН0ВА, с.Майма, Алтай.

ДЕЛИКАТЕСЫ

Делаем сами

Икра соленая

Чтобы отделить икру от пленки, нужно обдать ее кипящей соленой водой, а затем пропустить через пластмассовое сито. Размер ячеек сита должен быть чуть больше размера икринок. Пленка останется на сите, а икра станет зернистой. Опустить икру на 1 мин. в насыщенный горячий раствор соли и откинуть на дуршлаг. С этого момента икра готова. Если нужно заготовить ее для длительного хранения, то разложите икру в сухие стерилизованные банки, а сверху залейте топленым маслом. Хранить в прохладном месте.

Можно засолить икру и таким способом: приготовить насыщенный соленый раствор, чтобы опущенная в него среднего размера очищенная картофелина всплывала. Положить в раствор лавровый лист, перец горошком и вскипятить. Остудив, опустить очищенную от пленки икру и выдержать сутки. Затем воду слить, икру заправить растительным маслом и подать к столу.

Татьяна БОГДАН, п. Киевский Московской обл.

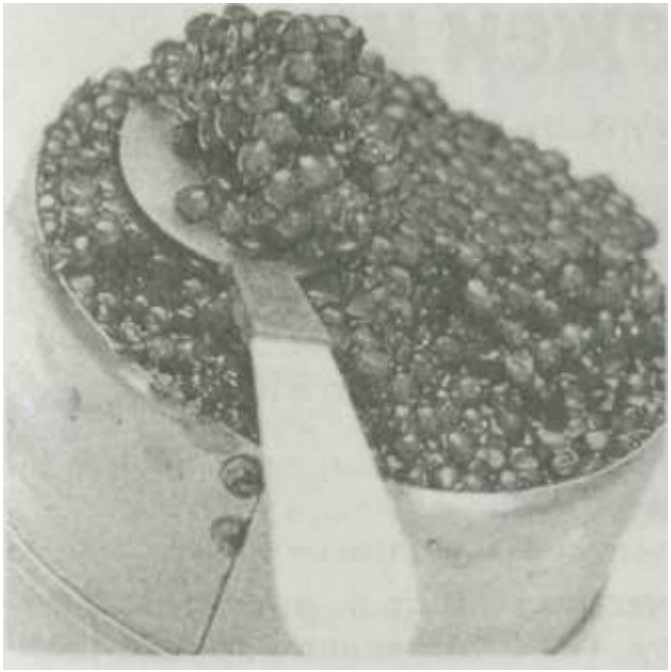
* * *

Сейчас в магазине можно купить непотрошеную горбушу и, если повезет, рыба окажется с икрой, которую можно засолить.

В 1 л воды растворить **1,5 ст.л. соли,** нагреть до 70-80 град., опустить **икру вместе с пленкой,** дать постоять 10-15 мин., периодически помешивая. Затем на кастрюльку натянуть марлю с крупными ячейками и, понемногу выкладывая ложкой икру, осторожно протереть через марлю. Икру, которая отделилась от пленки,

сложить в приготовленную баночку, добавив немного **растительного масла.** Через час икра готова к употреблению. Получается не хуже магазинной. Таким же способом можно засолить икру щуки, сига.

Людмила КУНИНА, г. Челябинск.



Икорники

Сырую икру, выпущенную из рыбы, выложить в миску, добавить **соль, 2 яйца, перец, немного муки** для вязкости и взбить в однородную массу. Смоченной в воде ложкой выложить массу в кипящее **растительное масло** и обжарить с обеих сторон, как оладьи. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Алевтина БОНДАРЕНКО, с. Пологое Займище Астраханской обл.

Щучья икра

На 1,5 ст. икры — 1 ч.л. соли.

Икру очистить от пленок, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг. Посолив, поставить на 10-12 часов в теплое место, затем разложить в баночки, залить **растительным маслом.** Хранить в холодильнике.

Галина ЗАЧЕСОВА, п/о В.Сяглово Калужской обл.

Блюда из свежей икры

100 г щучьей икры, 2 ст.л. растительного масла, 1 луковица, соль — по вкусу.

Выпущенную из щуки икру выложить на дуршлаг, выстеленный марлей, вилкой удалить пленку, ошпарить икру крутым кипятком, непрерывно помешивая ее вилкой. Марлю с икрой вынуть из дуршлага, собрать в узелок и повесить над кастрюлей, чтобы хорошо стекла вода.

Обсушенную икру положить в салатник, добавить масло и измельченный лук, посолить и хорошо вымешать.

* * *

400 г свежей икры судака, 0,5 луковицы, 2 ст.л. растительного масла, уксус, соль, перец — по вкусу, 1-2 ст.л. мелко нарубленной зелени петрушки.

Икру освободить от пленки и ошпарить кипятком. Через 10 мин. воду слить и дать икре немного обсохнуть. Добавить масло, соль, перец, уксус и мелко нарубленный лук. Все хорошо перемешать и оставить на час. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Олег АНОСОВ, г.Воронеж.

Молоки соленой сельди в яйце

150 г молок, 3 яйца, 10 г зелени, горчица — по вкусу.

Молоки промыть, снять пленку. Хорошо растереть с желтками вареных яиц и горчицей. Смесь положить в корзиночки из белка вареных яиц и посыпать зеленью.

Галина ВОЛНОВА, г.Маршинский Посад, Чувашия.

Раки в квасе

10 раков, 1,5 ст. хлебного кваса, 1 ст. воды, соль — по вкусу. Вскипятить **подсоленную смесь воды и кваса,** опустить промытых живых раков и варить при кипении 10 мин. Подавать горячими вместе с бульоном.

Денис ДИМ УРИН, г. Красный Л уг, Украина.

ВПРОК
Рыбные заготовки

Хороша копченая мойва!

Приехали к вам гости, а на столе стоит блюдо с насыпанными горкой еще теплыми золотисто-желтыми рыбешками. А аромат, а вкус — никакие шашлыки сравниться не смогут. Мойва, конечно же, только как прекрасный пример — закоптить можно любую рыбу, а также ломтики мяса, птицу, сосиски и даже колбасу. В любом случае коптильня на участке поможет вам разнообразить меню, придать ему чуть больше пикантности.

Традиционные технологии копчения рыбы — холодная и горячая, но опытные туристы широко пользуются и полугорячей.

О древесине

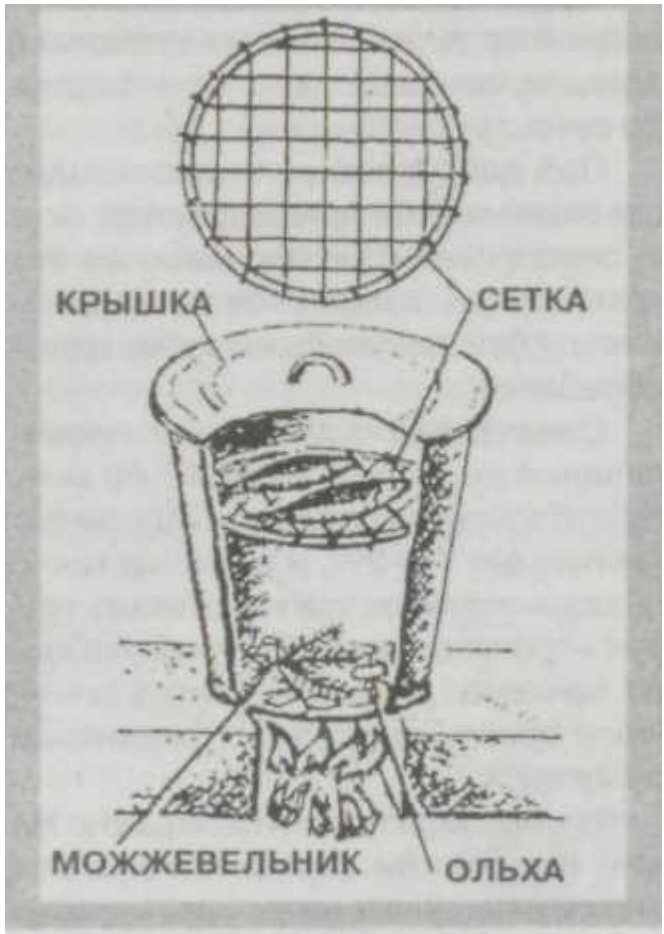
Лучшие дрова для копчения — ольха и можжевельник. При заготовке последнего обламывайте аккуратно лишь сухие веточки, к тому же сырые все равно не годятся. Достаточно всего несколько веточек этого замечательного растения,чтобы придать рыбе и золотистый цвет, и неповторимый аромат.

Если нет ольхи, можно использовать сухую древесину любых твердых пород: дуба, орешника, ясеня, клена, яблони, груши, вишни, сливы; с березы обязательно надо снять кору — в ней содержится деготь. Ни в коем случае нельзя применять сосну, ель, кедр — в них много смолы. Древесину надо обязательно нарубить на небольшие чурочки или щепки по 4-6 см. При копчении можно использовать и опилки. Чурочки, ветки и опилки насыпают на дно бочки ровным слоем. Они начнут тлеть и выделять дым, как только прокалится днище бочки или ведра от костра, разведенного внизу.

Несколько слов о самом костре. При копчении рыбы он должен быть небольшим, но давать много жару — дрова можно выбирать любые. Поддерживать ровно горящий костер длительное время — искусство, которое приобретается только собственным опытом. Но от этого опыта зависит качество приготовленной копченой рыбы.

Горячее копчение

Этот способ имеет много преимуществ. Он быстрый, надежный, простой; рыба сразу готова к употреблению. И сооружений сложных не надо. Есть металлическая бочка — прекрасно, нет — можно обойтись старым ведром, только их надо тщательно прокалить. Обязательное условие — хорошо подогнанные крышки. Как использовать эти емкости — ясно из рисунков. Вставные сетки, на которые кладут рыбу, делают из отожженной стальной проволоки диаметром 4-6 мм.



• В бочке можно расположить рыбу на 3-4 сетках. Вставка для рыбы из отожженной стальной проволоки. Диаметр проволоки несущей конструкции — 4-6 мм, сетки -до 1,5 мм. Так устанавливают ведро над костром.

Итак, если собрались коптить горячим способом, мелкую рыбу не разделывают, среднюю потрошат, крупную разделывают на пласт или боковник — разделка вдоль позвоночника на два филе. Разделанную рыбу моют и солят сухим способом. Для этого понадобится доска или кусок фанеры, соль крупного помола. Посыпав солью доску и рыбу, втирают соль в тушку, двигая ею по столу с небольшим нажимом.

Внутреннюю поверхность брюшка натирают солью вручную. Если рыба с толстой спинкой, делают в ней разрез вдоль хребта, втирают и туда соль.

Посол жирной рыбы (мойвы, скумбрии, палтуса, ставриды,

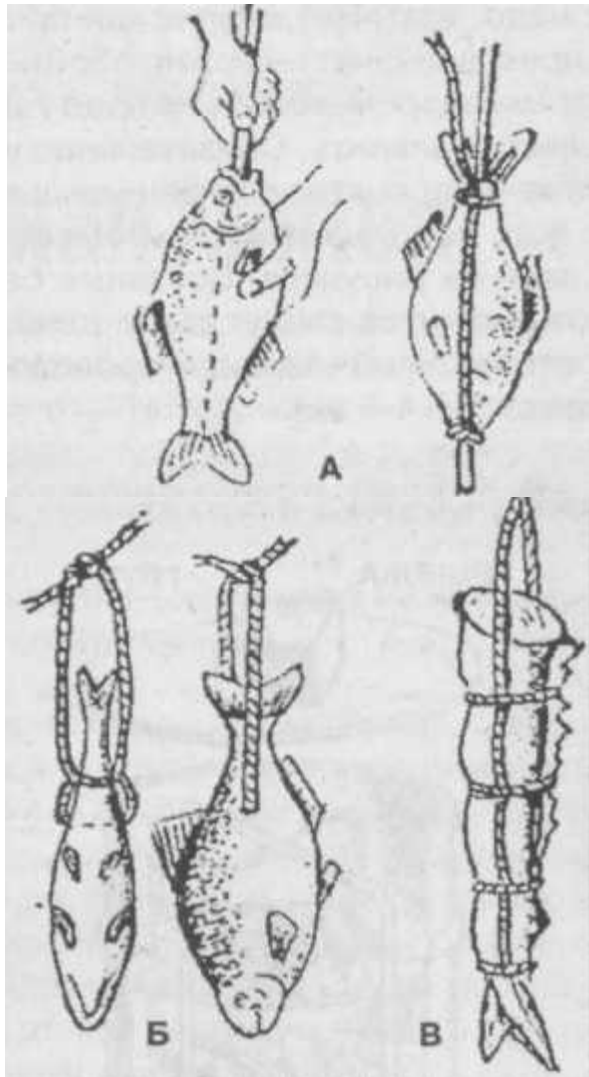
зубатки, камбалы, толстолобика, сома, налима) несколько отличается от вышеописанного. Каждую рыбину, натертую крупной солью, заворачивают в пергамент или кальку, чтобы не окислялись жиры. Затем рыбу послойно укладывают в эмалированную посуду, лучше в лотки с крышкой. Сверху все укрывают пергаментом, а края его подгибают. Желательно уложить рыбу небольшой горкой, а крышкой придавить, зафиксировав веревкой или проволокой.

Засолка размороженной в холодной воде рыбы длится несколько дольше, чем свежей, — от 4-6 часов до суток.

Под действием соли происходит свертывание белков, теряются вкус и запах сырой рыбы, мясо ее уплотняется и становится пригодным в пищу без дальнейшей кулинарной обработки.

Следующая операция — провяливание рыбы в течение 40-60 мин. За это время ее соленость достигает требуемых 1,5-2%, и рыба частично обезвоживается, так как стекает тузлук — раствор соли. Рыбу обвязывают бечевой, развешивают на вешалах и прикрывают от мух марлевым пологом.

Теперь можно коптить рыбу. На дно ведра или бочки загружают смесь ольховых или других чурочек с добавкой можжевельника, а на решетках из металлической проволоки в средней и верхней частях емкости размещают рыбу, более крупную — внизу. Ее укладывают неплотно в один слой. Обвязку, выполненную суровым шпагатом (синтетику не применять!), не снимают. Под бочкой разводят костер и по возможности плотно закрывают ее крышкой или металлическим листом. Через 30-60 мин. (в зависимости от размера рыбы и коптильни) дым из-под крышки становится сухим и приобретает характерный аромат. Окончательно готовность определяют по внешнему виду рыбы: золотисто-чайному цвету и сухой поверхности шкурки. При этом коптильню можно открывать лишь на очень короткое время, чтобы не воспламенились чурки из-за доступа воздуха.

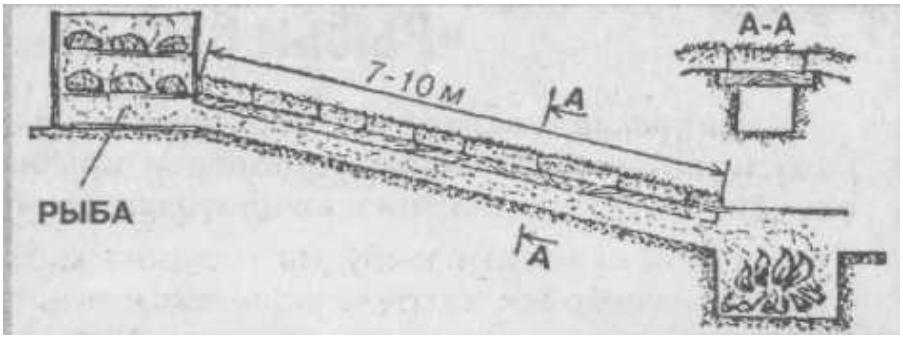


• *Варианты обвязки рыбы для горячего копчения : А — со вставной шпонкой, Б — прошивка, В — обвязка. При холодном — рыбу просто подвешивают.*

Температура внутри бочки около 80 град, при подсушке, которая составляет примерно четверть времени, и около 100 град, при непосредственном копчении. В результате этого процесса происходит свертывание белков, разрушение малостойких органических соединений, теряется часть азотистых веществ вместе с влагой, вытапливается жир.

Определить температуру просто — достаточно плеснуть на крышку воду, если вода не кипит, а просто испаряется, — режим копчения выдерживается правильно.

Готовое блюдо не может храниться долго, его надо съесть за 2-3-е суток.



• Холодная коптильня, но 100 х 100 или 1 50 х 150 мм. Сверху ее закрывают доской и дерном. Внизу — ямка для костра. Сверху — ящик для копчения.

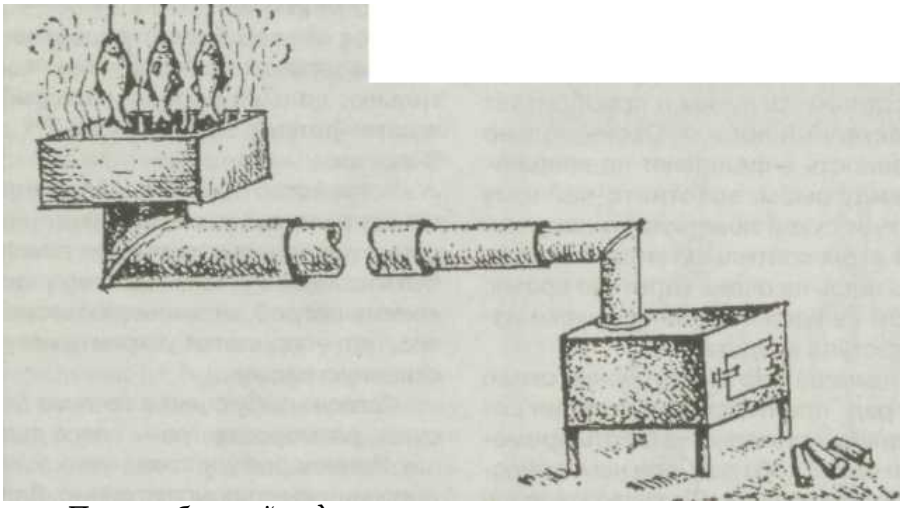
Холодное копчение

Этот способ более трудоемкий. Надо сооружать специальную коптильню, дольше просаливать рыбу, и сам процесс занимает от 2-х до 3-х суток.

Устройство простейшей коптильни ясно из рисунка. Оптимальная длина наклонного дымохода должна быть не менее 7-10 м. Если на участке есть погреб, можно использовать его, нет — придется устроить искусственную насыпь.

Свежую рыбу солят в течение 5-ти суток, размороженную — вдвое дольше. Причем рыбу, уложенную в лотки, дополнительно посыпают солью. Дольше длится и отмочка — 4-6 и более часов. После этого рыбу обвязывают и провяливают в течение суток. Температура дыма в коптильне должна быть не более 35 град. После копчения рыбу можно подвялить в течение суток — это увеличит срок хранения.

При холодном копчении рыба теряет значительную часть влаги и пропитывается, как бы консервируется дымом от костра. И еще одно дополнение: чем больше соли в рыбе, тем ниже должна быть температура.



• *Печь — буржуйка для полугорячего копчения.*

Полугорячее копчение

Для него годится рыба со сроком засолки более суток, отмочка может быть проведена «на глазок». В качестве коптильни используют обычную железную печку «буржуйку» с парой дополнительных колен на трубе, чтобы температура дыма была 50-60 град. Поддувало прикрывают для обеспечения тления в топке, а рыбу развешивают в некотором удалении от среза трубы в зоне смешивания дыма с воздухом. Для копчения достаточно одного светового дня. Вкус рыбы несколько необычный, а внешний вид и аромат ближе к горячему копчению. Эта технология в настоящее время широкого распространения не получила, но интересна по своей простоте и большим возможностям для экспериментирования.

Анатолий БОГАЧ, г.Жодино.

«Рыбьи бусы»

Мама рассказывала об использовании рыбы, лучшее душком, в саду. Во время цветения вишни подвесить рыбину в крону для привлечения мух, заодно они и на цветочки садятся, опыляют.

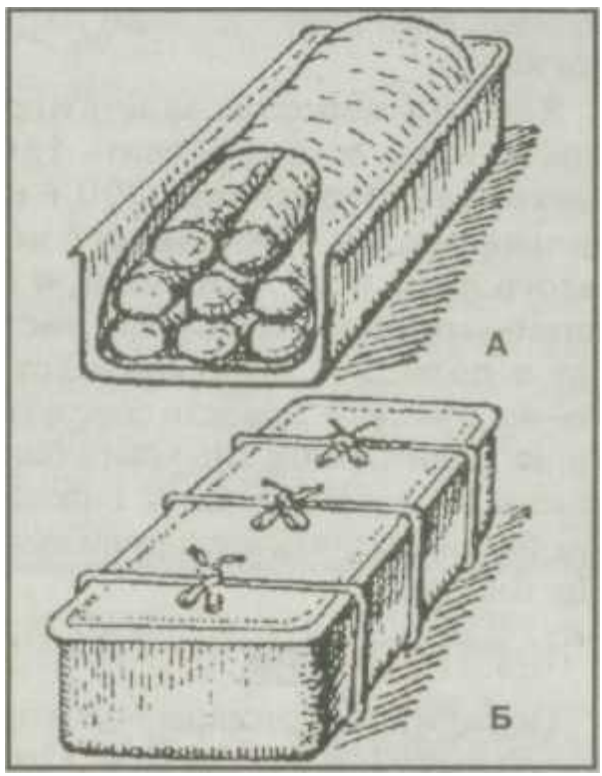
Юлия ГАВРИЛОВА, г.Псков.

Соленая горбуша

С **тушки свежемороженой горбуши** срезать хвост и плавники, отрезать голову. Затем разрезать по спинке вдоль и

удалить хребтовую кость. Обрезь можно использовать для ухи, а полученное филе обсыпать смесью **соли с сахаром (1 ч.л. сахара и 2 ст.л. соли),** выложить на длинное блюдо сначала одну филейку кожицей вверх, на нее — вторую, тоже кожицей вверх. Сверху положить груз (очень удобно — двухлитровую пластмассовую бутылку, наполненную водой). Выдержать горбушу в холодильнике сутки, затем развесить, зацепив крючками, над плитой или батареей. Немного подсушив, выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Наталья ЛНИСКЕВИЧ, г.Жодино.



• *Эмалированный лоток для засолки рыбы: А — укладка рыбы в пергаменте, Б — обвязка.*

Рыбные консервы

Для изготовления консервов рыбу можно брать и свежую, и мороженую.

Рыба, приготовленная по этому нетрудоемкому рецепту, хранится несколько месяцев.

Рыбу хорошо промыть, внутренности удалить. В кипящий рассол из **1 л воды** и **40 г соли** опустить на 1 мин. рыбу. Затем

положить ее на 2 мин. в раствор **9%-ного уксуса.** Приготовить концентрированный раствор соли: в **горячей воде** растворить такое количество соли, пока часть ее уже не будет растворяться. Выдержать в остывшем соленом растворе рыбу полчаса, затем повесить в проветриваемом помещении. На рыбе при подсыхании появится тонкий слой соли.

В томате

Рыбу выпотрошить, промыть и, **посолив (на 1 кг рыбы — 1 ст.л. соли),** выдержать полчаса. Затем обвалять рыбу в **муке** и хорошо обжарить в **растительном масле.** Сложить в стерилизованные литровые банки.

2 кг помидоров проварить и протереть через сито. Добавить **150 г растительного масла, 300 г измельченного и обжаренного репчатого лука, 4 шт. гвоздики, 4 горошины перца, 4 лавровых листа, 1 ст.л. соли, 5 ст.л. сахара и 3 ст.л. 9%-ного уксуса.** Довести соус до кипения, залить рыбу. Прикрыть банки крышками, стерилизовать 1 час. Затем банки закатать и стерилизовать еще 6 часов.

Хек

Посолить выпотрошенную и промытую **рыбу (на 1 кг рыбы — 1 ст.л. соли)** и оставить на 40 мин. В простерилизованную литровую банку положить **1 лавровый лист, 3 горошины перца, 3 гвоздики.** Потом уложить рядами нарезанную ломтиками **рыбу,** пересыпая каждый ряд **кольцами лука.** Выдавить в банку **сок половины лимона.**Можно вместо лимонного сока сбрызнуть рыбу **уксусом.** Прикрыть крышкой и пастеризовать 70 мин, слить половину жидкости, добавить прокаленное **растительное масло** и снова прогревать 30 мин. Закатать и стерилизовать 7 часов.

Таким же образом можно законсервировать ставриду, но стерилизовать закатанные банки 8 часов. А скумбрию — 9-10 часов.

Сардины

Рыбу очистить, отрезать голову, хвост, плавники, хорошо вымыть и дать стечь воде. **Посолить** по вкусу и оставить на 40 мин. Выложить в металлическое сито, в нем опустить в кипящее **растительное масло** и обжаривать 2 мин. Остудить, разложить в литровые банки **с пряностями (1 лавровый лист, 3-5 горошин черного перца).** Залить тем **маслом,** в котором жарились

сардины. Накрыть крышкой, не закатывая, и пастеризовать 45 мин., затем закатать и стерилизовать 1 час. Стерилизацию повторить 3 раза через сутки каждый раз. Причем, банки из кастрюли не вынимать и крышку не открывать.

Игорь ЗАЙЦЕВ, г.Александровск.

* * *

Выбрать **мелкие сардины,** удалить чешую, промыть в холодной воде. Острым ножом разрезать брюшко, удалить внутренности, отрезать голову и плавники, промыть в холодной воде и отцедить воду. Сложить рыбу в металлическое сито и в нем же опустить в кипящее на огне **растительное масло.** Жарить 1-2 мин. Дать остыть. В простерилизованные банки положить **1 -2 ломтика лимона, по 2 горошины черного перца, соль;** затем выложить рыбу, сверху залить **растительным маслом,** в котором сардины жарились, банки герметически укупорить и стерилизовать их в кипятке в течение 50-60 мин.

Лидия СТАРКОВА, г.Краснодар.

Консервы из карпа

Свежего карпа очистить от внутренностей, чешуи, плавников и удалить голову. Промыть проточной водой, нарезать небольшими кусочками, как для жаренья, **посолить,** добавить **пряности (молотые семена укропа, кориандр, черный перец).** На дно литровой банки положить **1 дольку чеснока,** влить 1 ст.л. растительного масла. Плотно до плечиков банки уложить кусочки рыбы, наверх положить **лук,** нарезанный колечками, накрыть крышками и стерилизовать на медленном огне 10 часов до тех пор, пока косточки не станут мягкими. Затем банки закатать, хранить консервы в холодном месте.

Александра МАЛЬКО, д.Мозоли Минской обл.

• **Перед**тем, как чистить рыбу, ее рекомендуют подержать часа два в холодной воде с уксусом. Если такой возможности нет, ошпарьте рыбу кипятком непосредственно перед чисткой. Чешуя снимется гораздо легче.

• **Чтобы**избавиться от сильного специфического запаха при варке или тушении рыбы, добавьте в кастрюлю немного молока, как это принято у народов Севера. Запах исчезнет, а рыба станет

нежнее и приятнее на вкус

И в огороде рыбка пригодится…

Когда в Северной Америке индейцы перестали каждый год кочевать на новое место, они начали понимать, что земля истощается. И стали использовать природные удобрения. Во время просмотра телепередачи об Америке я видел, как один индеец садил кукурузу — делал ямку в земле, бросал в нее зерно и кусочек рыбы для удобрения.

Попробовал применить этот метод у себя на даче под помидоры, огурцы и цветы — результат превосходный. Правда, рыба для нас удобрение весьма дорогостоящее, поэтому я в землю закапывал рыбьи головы, кости, чешую.

Иван МЕДЯНИК, г.Бобруйск.

Рыбные консервы в масле

Пригодна любая **речная рыба.** Очистить, выпотрошить, отрезать головы и хвосты. У рыбы с жесткими плавниками (окунь, ерш) их обрезать, а мягкие можно не обрезать. Крупную рыбу нарезать ломтиками, а мелкую оставить тушками. **Посолить по вкусу.** Консервы готовить в скороварке, закладывая по **1-1,5 кг рыбы.** На решетчатую подставку скороварки насыпать **мелко нарезанный лук, 3-4 горошины черного перца, лавровый лист.** На них уложить тушки и ломтики рыбы, а сверху еще посыпать **луком.** Влить **100 г растительного масла** и **800 г воды.** Закрыть скороварку и поставить на сильный огонь. Как только из рабочего клапана начнет выходить пар, уменьшить до минимума пламя и засечь время. Через 1,5 часа консервы готовы. Все кости становятся мягкими, как в консервах заводского изготовления.

Заранее простерилизовать банки и металлические крышки. Горячие ломтики рыбы, лук, пряности переложить в банки, залить заливкой из скороварки, накрыть металлическими крышками и поставить в кастрюлю с кипящей водой на 5-8 мин., после чего крышки закатать.

Светлана ШУМАК, п/о Ляховичи Брестской обл.

* * *

1 кг рыбы, по 700 г моркови и репчатого лука, соль, перец горошком.

Речную рыбу вымыть, выпотрошить, очистить, отрезать головы, плавники и хвосты. Нарезать ломтиками, сложить в эмалированную емкость и, хорошо **посолив,** выдержать 1 час. Затем вынуть рыбу из образовавшегося рассола, перемешать **с натертой на крупной терке морковью** и **нарезанным кольцами луком,** добавить **перец горошком.**

В поллитровые банки влить по **3 ст.л. растительного масла** и заполнить рыбой. Банки не должны быть заполнены слишком плотно, иначе при кипении жидкость будет выливаться. Банки прикрыть старыми (без резинок) жестяными крышками, поставить в холодную духовку, нагреть до 200 град, и тушить 4-5 часов. Затем консервы закатать, перевернуть, укутать. Хранить в погребе.

Наталья КАЛОША, д. Нижний Теребежов Брестской обл.

«Шпроты»

1,2 кг кильки или сайки, 200 г растительного масла, 1 ст.л. (без верха) соли, 1 ст. крепкой чайной заварки, перец горошком.

Рыбу вымыть, выпотрошить (у сайки удалить головы). Сложить в кастрюлю из нержавеющей стали, посыпать солью, залить заварку и растительное масло, всыпать перец. Тушить на медленном огне 2,5-3 часа. Затем снять крышку и тушить еще 25-30 мин., чтобы испарилась лишняя жидкость. Разложить рыбу в стерилизованные поллитровые банки, стерилизовать 10-15 мин. Закатать.

Ольга МАЛИЦКАЯ, г. Тула.

* * *

1 кг мойвы вымыть, выпотрошить. Перемешать с **1 ст.л. соли** и выдержать 5-6 часов. Затем промыть рыбу от оставшейся на поверхности соли, смазать **растительным маслом,** выложить на решетку и поставить в коптильню для горячего копчения. Когда рыба закоптится до золотистого цвета, остудить, сложить слоями в стерилизованные 700-граммовые банки. Предварительно на дно банок положить **по 2 лавровых листа, 2 шт. гвоздики, 5-6 горошин перца.** Очень осторожно залить рыбу в банках кипящим **растительным маслом,** прикрыть стерилизованными металлическими крышками и стерилизовать 1,5 часа. После этого влить в банку **1 ст.л. 9%-ного уксуса** и закатать. Перевернуть, укутать до полного остывания.

Таким же образом можно заготовить **рыбу в масле или томате.** Но коптить не нужно, а, **просолив,** обжарить либо **в растительном масле,** либо в **сливочном,** добавив **томатную пасту.** Затем сложить в поллитровые банки **с пряностями,** залить **кипящим маслом,** простерилизовать 1,5 часа, влить **3/4 ст.л. 9%-ного уксуса** и закатать.

Наталья МАРЧЕНКО, ст.Исправная, Карачаево-Черкессия.

Консервированная рыба с овощами

Рыба подойдет любая морская, но особенно вкусно (и к тому же совсем не дорого) получается килька или путасу.

5 кг очищенной от внутренностей и голов рыбы, 4 кг помидоров, 1 кг свеклы,

2 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 1 л растительного масла, 15 ст. л. сахара, 4 ст. л. соли, 0,5 ст. 9%-ного **уксуса, 1 л воды.**

Помидоры пропустить через мясорубку, перемешать с рыбой

(кильку взять с костями, а путасу 1 -2 мин. отварить, и филе очень легко отделится от костей) и тушить на маленьком огне час Натереть на крупной терке сырую свеклу и морковь, нарезать полукольцами лук и сладкий перец, все вместе обжарить в растительном масле.

Соединить помидоры с рыбой и пассерованными овощами, добавить соль, сахар, влить остаток растительного масла и воду. Все вместе тушить еще час, за 5 мин. до готовности влить уксус. Разложить салат в стерилизованные горячие банки, закатать и укутать на сутки. Хранить в прохладном месте.

Людмила ЯКУБОВИЧ г. Пинск.

Маринованная рыба

Этим способом можно мариновать скумбрию, пеламиду, кефаль, лососину, семгу.

1 кг рыбы очистить от чешуи, слизи, внутренностей, отрезать голову. Нарезать кусочками, сложить в посуду, залить раствором: **на 1 л воды — 1 л 9%-ного уксуса, 150 г соли.** После того, как рыба полежит в растворе 1 — 2 дня, сложить ее в банку, залить **уксусно-соленым раствором**, в котором она мариновалась. Банку герметически закупорить и поставить в холодильник. Хранить можно до 4 месяцев.

Елена КУЗЬМИНА, г.Могилев.

Если в огороде завелся крот

Вообще-то крот полезен, так как поедает личинки хрущей и проволочников, медведок, совок. Кротовые ходы хорошо дренируют сырую почву. Но при этом разрывают грядки и подкапывают деревья, портят клумбы, дорожки.

Отпугнуть кротов поможет тухлая рыба, особенно селедка. Нужно положить тушку испорченной рыбы или влить селедочный рассол в норку вредителя и присыпать ход землей. Кроты очень не любят резких запахов и уйдут с участка.

«Домашняя газета».

Килька маринованная

Разделать **500 г свежей кильки.**

Приготовить горячий маринад из **1,5 ст. 3%-ного уксуса, соли, сахара, перца, лаврового листа — по вкусу.**

Залить им рыбу, накрыть крышкой, укутать и выдержать до остывания. Затем маринад слить, снова подогреть и залить рыбу.

Повторить так 3-4 раза.

Наталья ДОЛЬНИКОВА, г.Луганск.

Фрикадельки

7 средних щук, 0,5 кг сала.

У свежих щук отделить мякоть от костей и кожи. Пропустить с салом через мясорубку (фарш делать, как на котлеты, но хлеб, яйцо не класть). Сформовать фрикадельки, обжарить в растительном масле, разложить в банки и залить подливой.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать 2 часа на водяной бане. Закатать.

Подлива: **6 луковиц** нарезать соломкой и обжарить **в растительном масле** до полуготовности, добавить **400 г томатной пасты, 1 л 125 мл воды, 30 г соли, 80 г сахара, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, влить 190** г 6%-ного уксуса.

Выход — семь 750-граммовых банок.

Елена ГЕРАСИМОВА, п.г.т.Пойковский Тюменской обл.

Домашние «шпроты»

1 кг свежемороженой мойвы, 1 ст. крепкой заварки черного крупнолистового чая, подсолнечное масло рафинированное, соль, перец — по вкусу.

Рыбу промыть, уложить в высокую сковороду «гармошечкой», посолить, поперчить и залить заваркой (вместе с листьями чая). Кипятить 1 час. Затем заварку слить, аккуратно

удалить листья чая, мойву уложить в широкую кастрюлю

(банку, утятницу или др.) и залить маслом. Через сутки хранения в нижнем отделе холодильника «шпроты» готовы.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж.

Домашние «консервы в томатном соусе»

2 кг любой некрупной рыбы (караси, красноперка, окуньки), 1 ст. растительного масла, 1 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. томатной пасты, 0,5 ст. сахара, соль — по вкусу.

У рыбы удалить головы, тушки промыть, сложить в кастрюлю и залить смесью масла, уксуса, томатной пасты, сахара и соли. Накрыть крышкой и поставить на 3-3,5 часа в духовку. Еще лучше — в русскую печь.

«Консервы» получаются замечательные, вкуснее магазинных. Только не консервированные, а потому долго их хранить нельзя.

Нина МИЛЯЕВА, г. Кропоткин Краснодарского края.

Филе сельди в маринаде

На **0, 5 кг филе взять 1 ст. воды** и добавить **50 г яблочного уксуса** (можно 9%-ного спиртового), **10-12 горошин черного перца, 1 ст.л. сахара, 1,5 ст.л.соли, 2-3 лавровых листа** и нарезанную кольцами **1 большую луковицу.** В этой смеси замариновать сельдь и выдержать в холодильнике сутки.

Ирина ГАРАМЬЕВА, д.Столбун Гомельской обл.

Рыба кусочками

Рыбу выпотрошить и тщательно вымыть. Разрезать на порционные куски, **посолить по вкусу** и выдержать в кастрюле 2-3 часа. Затем сложить рыбу в поллитровые банки (до плечиков), добавить **2-3 горошины черного перца, 1-2 лавровых листа.** Накрыть металлическими крышками и поставить в холодную духовку. Нагреть до 150 град. Когда

рыба закипит, температуру снизить до 100-50 град, и выдержать в духовке 1,5-2 часа. После этого, доставая по одной банке, долить доверху кипятком, закатать, перевернуть и поставить обратно в духовку до полного остывания.

Ольга ТЯГУНОВА, п. Рощи но Челябинской обл.

* * *

Практически любую рыбу можно мариновать в домашних условиях. Для маринада на **5 л воды** понадобятся: **3 ст.л. сахара, 3 г душистого перца, 2 г гвоздики, 3 г кориандра, 100 г яблочного или** 6%-ного **уксуса** и **1,5 ст.л. соли.** Воду вместе с завязанными в марлевый узелок специями кипятить полчаса и остудить. Затем положить туда приготовленную **рыбу** и выдержать 3-4 часа, маринад отцедить, а рыбу уложить в банки. Добавить **лавровый лист** и вновь залить маринадом. Банки укупорить и хранить в прохладном месте.

Заготовленная таким образом маринованная рыба не теряет своих питательных свойств в течение 3-4 месяцев.

Елена ЗАБОЛОТЬКО, г.Ишим.

Рыба — от переломов

Хочу подсказать способ лечения переломов и быстрого сращивания костей, которым пользовались поморы. Они готовили для этого «холодец» из разных видов рыбы. Рыбу очистить только от внутренностей и удалить жабры, а вот чешую не снимать. Поморы варили «холодец» в глиняных горшках в печи по 5-7 часов и оставляли там до утра, и никогда не использовали для этой цели алюминиевую, медную или чугунную посуду.

В нынешних условиях лучше взять эмалированную кастрюлю, положить в нее рыбу и тушить, залив небольшим количеством воды, на малом огне, чтобы содержимое не кипело, а прело. Раствор должен получиться очень насыщенным, его-то и применяют как лекарство, кому как нравится — либо в жидком, либо в желеобразном виде. А способ приема поморы рекомендуют такой: стакан навара или студня ежедневно. Навар пьют горячим на голодный желудок небольшими глотками без хлеба. Студень же едят через час после завтрака.

Ксения НАУМОВА, г.Самара.

Рыба в масле

На 10-литровое ведро речной рыбы — поллитровая банка соли, 0,5 л растительного масла, перец горошком, лавровый лист.

Рыбу не мыть, не потрошить, пересыпать солью, обильно полить маслом, добавить перец, лавровый лист, прижать гнетом, поставить в прохладное место. Рыба даст сок, и, когда спинка сузится, — рыба готова.

Лариса ФИЛИППОВА, с. Троицкое Воронежской обл.

Килечка «Для папы»

500 г свежей кильки, 0,5 ст. яблочного уксуса, 1,5 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, соль, перец, 1 ст. растительного масла, 1 ст. воды.

Рыбу почистить, удалить головы, промыть. Уксус смешать с водой и полить рыбу. Дать постоять 2 часа. Чеснок растереть с солью, зелень мелко нарезать и смешать с чесноком. С рыбы слить маринад, посыпать перцем,зеленью с чесноком и залить маслом. Дать постоять еще 3 часа.

Алла ВОЛКОВА, г.Рязань.

Маринованная рыба «Хе»

Филе судака, щуки или красной рыбы обвалить в **соли** и выдержать 3-4 часа, затем рыбу промыть и нарезать мелкими кусочками. Развести **1 ст.л. уксусной эссенции в 1 ст. холодной кипяченой воды** и залить кусочки рыбы. Дать настояться 6-7 часов, затем, чуть отжав, переложить в блюдо с **пряностями (перец молотый, растертый чеснок, мелко нарезанный репчатый лук, измельченные укроп, петрушка)** и залить **подсолнечным маслом.** Поставить на 2-3 часа в холодное место,

чтобы рыба пропиталась.

Людмила ИРХИНА, г. Астрахань.

Вяленая скумбрия

Филе скумбрии промыть, хорошо **посолить** и плотно сложить в эмалированную миску. Выдержать в холодильнике 3 дня. Соль смыть, а рыбу подвесить, подстелив бумагу для стекания жира, на 3 дня. Вкус у такой скумбрии, как у балыка.

Ирина ЛЕВА, п.Смоляниново Приморского края.

•**Вяление**. После засолки рыбу нужно ополоснуть чистой водой и поместить на 1 -2 мин. в слабосоленый раствор уксусной эссенции (на 10 л раствора 6 ст.л. эссенции). Это нужно сделать для того, чтобы при вялении на рыбу не садились мухи и не откладывали яйца. Затем рыбу вывесить на хорошо проветриваемое и освещенное место. Для провяливания потребуется от 3 до 10 дней. На ночь рыбу желательно убирать или чем-нибудь накрывать, т.к. при перепаде температур она увлажняется и теряет свои вкусовые качества. Для вяления годятся все виды рыб, кроме налима, сома.

•**Вяленая** рыба будет вкуснее, приобретет приятный аромат и янтарный цвет, если ее прокоптить после вяления в течение 2-3 часов. Для этого по ветру развести небольшой дымокур из чурок лиственных пород: осины, липы, тополя.

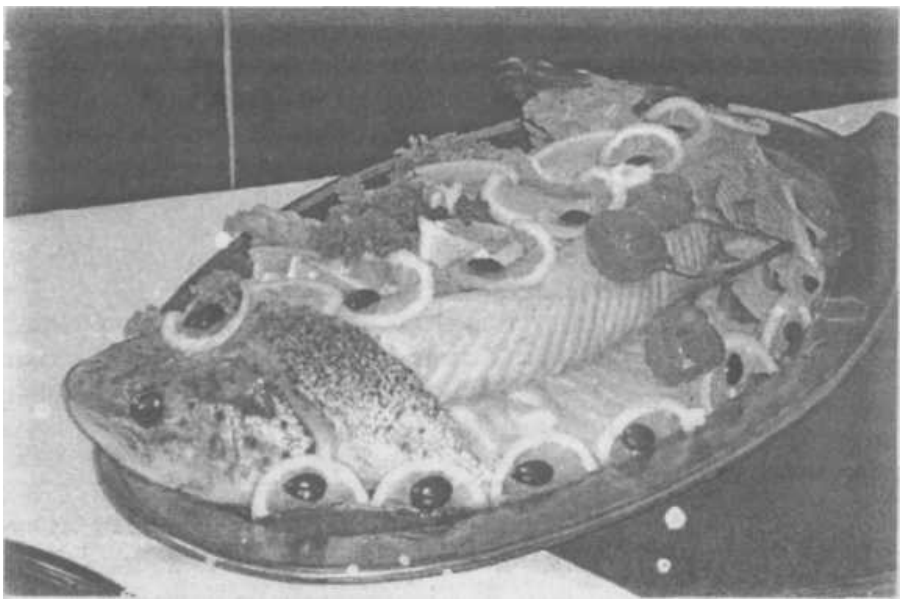
•**Крупн ы е**куски рыбы (более 500 г) следует класть **для** варки в холодную воду, а мелкую рыбу — в кипящую.

Рыба по-дальневосточному

Можно готовить из горбуши, карпа, скумбрии.

Рыбу хорошо вычистить, вымыть, обтереть насухо. На **2 кг рыбы** приготовить смесь из **5 ст.л. (без верха) соли, 2 ст.л. сахара,** по желанию можно добавить черный молотый перец. На чистой тканевой салфетке разложить разрезанную вдоль рыбу, натереть ее со всех сторон готовой смесью, завернуть и оставить при комнатной температуре на 2-е суток, затем убрать в холодильник. Такая рыба получается малосоленой.

Лидия СУХИХ, п. Троицкий Белгородской обл.



ПОТРЕБИТЕЛЯМ
На заметку

Сроки хранения рыбы и рыбопродуктов

Наименование продукции
Температура хранения, ˚С
Срок хранения
Рыба свежемороженая
— 18
от 2 до 8 мес.
Сельдь крепкосоленая бочковая (12-14% соли)
от **-4** до **0**
не более 9 мес.
Сельдь среднесоленая бочковая (8-12% соли)
от **-4** до **0**
не более 8 мес.
Сельдь слабосоленая бочковая (6-8% соли)
от **-4** до **0**
не более 6 мес.
Сельдь слабосоленая в ящиках
от **-4** до **0**
не более 1 мес.
Сельдь пряного посола и маринованная бочковая
неразделанная
от **-2** до **-8** не более 4 мес.
обезглавленная
от **-2** до **-8** не более 3 мес.
Рыба горячего копчения
от **2** до **6** 48 час.
Рыба горячего копчения
от **-2** до **2** 72 час.
Рыба холодного копчения
от **-5** до **0** не более 2 мес.
Рыба вяленая
от **-8** до **0** не более 2 мес.
Икра лососевая зернистая (с консервантами) бочковая
от **-5** до **-6** не более 8 мес.
Икра лососевая зернистая (без консервантов)бочковая
от **-5** до **-6** не более 2 мес.
Икра в герметично укупоренных стеклянных банках
от **-4** до **-6** 12 мес.

Хранение рыбы

• Свежевыловленная рыба нестойка в хранении. Чтобы ее сохранить свежей в течение 3-5 дней, следует сразу же после улова (покупки) удалить внутренности, жабры, отмыть мясо от крови, затем протереть уксусом и опустить на 10-15 мин. в подсоленную воду. В околожаберное пространство положить сухую измельченную полынь, чабрец, крапиву, белый хлеб, намоченный в водке или в вине.

• Свежую рыбу можно сохранить до 15 дней, если натереть ее порошком салициловой кислоты (аспирина) и обернуть в полотно, пропитанное уксусом.

• Выпотрошенную рыбу промыть в воде, всыпать сахар (1 ст.л. на 1 кг) и оставить на 3-4 часа, сахар тает и консервирует рыбу.

• Рыба может несколько дней храниться вне холодильника, если положить ее в корзину вместе с несколькими стеблями крапивы.

• Хранение рыбы в холодном месте возможно, если почистить ее, вытереть насухо, особенно изнутри, затем обернуть промокательной бумагой. Бумагу нужно заранее пропитать соленым раствором и высушить.

• Другой вариант хранения рыбы: разрезать ее, посыпать снаружи и внутри крупной солью, затем завернуть в чистую тряпку, которую предварительно нужно смочить в растворе уксуса и сахара (1-2 ч.л. сахара на 0,5 л 9%-ного уксуса).

• В холодильнике свежую рыбу следует хранить при температуре не выше 4-5 град.

• Чтобы другие продукты не пропитэпись ее запахом, рыбу можно завернуть в целлофан или бумагу.

Рыбка для малышей

Большинство родителей полагают, что пищевая ценность рыбы и мяса одинаковая. А учитывая то, что рыба нередко вызывает аллергическую реакцию, некоторые мамы и бабушки вообще отказываются от введения этого продукта в рацион малыша или дают его крохе очень редко. Насколько оправдан такой подход? Нужна ли детишкам рыба? Можно ли вообще отказаться от рыбных блюд и заменить их другими продуктами? Как и в каком возрасте вводить ребенку рыбный прикорм?

Наряду с мясом, яйцами и молочными продуктами рыба является поставщиком высококачественных белков. И тем не менее мясные, рыбные, яичные и молочные белки отличаются

друг от друга. Поэтому желательно, чтобы каждый из них присутствовал в детском питании. Естественно, если у ребенка нет аллергии на тот или иной белок.

Что касается рыбы, то она легко переваривается и хорошо сбалансирована по своему аминокислотному составу. Кроме того, в рыбе содержатся жирные кислоты, например, Омега-3, которые активно участвуют в регуляции обмена веществ. Их, кстати, практически нет в других продуктах.

Все виды рыб отличаются высоким содержанием минеральных веществ, особенно железа, что важно для профилактики малокровия у детей. А морская рыба богата такими редкими элементами, как фтор и йод. Кроме того, рыбные блюда являются источником витаминов B,, B2, а также A, D, E.

К сожалению, при всей полезности рыба относится к группе высокоаллергенных продуктов. Так что предлагать ее малышу нужно очень осторожно. И если в Италии, Испании рыбой кормят даже пятимесячных карапузов, то у нас в стране вводить рыбный прикорм рекомендуется не раньше 8-9 месяцев. Рыбное пюре, как правило, начинают давать спустя 2-3 недели после мясного.

Как и все новое, рыбу необходимо вводить постепенно, начиная с одной чайной ложки, и внимательно наблюдать за реакцией ребенка на новый продукт Если ребенок переносит рыбу нормально, то в течение одной-двух недель можно постепенно довести количество прикорма до нормы, которая для растительно-рыбного пюре составляет 100-150 г в день, а просто рыбы без добавок — 50 г в день. В дальнейшем рекомендуется один-два раза в неделю заменять мясное пюре рыбным. А вот давать детям до трех лет рыбный бульон не стоит. Никаких особо ценных веществ, которых нет в другой пище, в таком бульоне нет, а вот экстрактивных веществ предостаточно.

Рыба по-домашнему

Специалисты придерживаются мнения, что до года наиболее оптимальным питанием для ребенка являются специальные детские консервы промышленного производства, соответствующие возрасту малыша. Баночное питание изготовлено с соблюдением всех гигиенических норм и проходит ряд проверок, а это, согласитесь, гарантия безопасности. Но если вы по каким-то причинам предпочитаете готовить сами, необходимо помнить, что правильная тепловая обработка и правильное хранение рыбы во многом определяют пищевую ценность и безопасность готового блюда. Так, для детского питания необходимо покупать только филе рыбы. Чтобы

уменьшить потерю минеральных веществ при размораживании, оттаивать рыбу лучше в соленой воде (1 ч.л. поваренной соли на 1 л воды). Кстати, замороженное филе не рекомендуют полностью размораживать. Слегка оттаявшую рыбу нужно тщательно промыть в холодной воде. Тепловая обработка, в отличие от мяса, не должна быть слишком длительной.

Правильно готовить рыбу нужно следующим образом. Класть только в кипящую воду, после чего сразу убавить огонь. При сильном кипении рыба разваривается и становится невкусной. Небольшие куски нужно варить около 10-15 мин., а потом протереть до консистенции пюре. Готовое пюре можно хранить не более 48 часов в закрытой посуде при температуре 2-6 градусов.

Чтоб вкуснее была рыбка

Соусы для рыбных блюд

Соусы дают возможность приготовить из одних и тех же продуктов блюда, различные по виду и по вкусу. Предлагаем подать к рыбе оригинальные соусы!

Лимонный

0,75 ст. рыбного бульона, 1 ч.л. лимонного сока, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, перец, петрушка, соль — по вкусу.

Масло растопить, добавить муку и довести до однородного состояния, добавить подогретые сливки, бульон, приправы и лимонный сок. Довести до кипения, соус готов.

Белый с желтками

2 ст. рыбного бульона, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. л. лимонного сока, 2 сырых желтка, сахар, соль — по вкусу.

Муку и масло растереть, развести бульоном, уварить, помешивая, на слабом огне до загустения 15-20 мин., добавить сахар, сок лимона, соль, прокипятить и соединить с растертыми желтками. Можно добавить 0,5 ст. сливок. Подавать к рыбным блюдам.

Голландский

100 г сливочного масла, 4 сырых желтка, 0,5 ст. молока, 1 лимон, перец, соль, сахар — по вкусу.

Взбить желтки с маслом и молоком. Для этого на паровой бане распустить масло, добавить молоко и желтки и взбивать до образования густой подливки. Соус нельзя кипятить, иначе он свернется. Приправить соком лимона, цедрой, солью,перцем и щепоткой сахара. Подавать к овощам, мясу или рыбе.

Горчичный пикантный

0,5 ст. 6%-ного уксуса, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 1 ст. бульона, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л.

готовой горчицы, 0,5 лимона, соль, молотый перец — по вкусу.

Лук и огурец мелко нарезать, положить в кастрюлю, полить уксусом и варить на слабом огне. В разогретом масле спассеровать муку до коричневого цвета, разбавить бульоном, варить, добавив соль, перец, горчицу, подготовленный лук и огурец, лимонный сок. Соус прогреть, но не кипятить! К соусу можно добавить сметану.

По-матросски

800 мл рыбного бульона, 1,5 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 1 морковь, луковица, 1 корень петрушки, 300 г томатного пюре, 100 г анчоусов, 100 мл белого сухого вина, 100 г белых грибов или шампиньонов, 100 г мелкого лука-севка, соль — по вкусу.

Коренья и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеровать на сливочном масле до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Затем соединить с томатным соусом, 100 г отвара от грибов и варить 15-20 мин. Готовый соус процедить, протереть овощи и добавить вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками, лук-севок, спассерованный на сливочном масле, довести до кипения. После этого в соус добавить вино, протертые анчоусы, масло, соль и размешать Соус подавать к припущенным и вареным рыбным блюдам.

К холодным блюдам

40 г фисташек, 25 г миндаля, 6 сырых яичных желтков, 1 ст. л. молочного соуса, 0,5 л оливкового масла, 2 лимона, петрушка, эстрагон, зеленый лук, соль, перец — по вкусу.

Растереть в ступке очищенные фисташки и сладкий миндаль, добавить холодный густой молочный соус, влить 6 сырых желтков, посолить, поперчить, перемешать и все протереть через сито. Влить в полученную смесь 0,5 л растительного масла (лучше оливкового) и сок двух лимонов. Зелень петрушки и эстрагона, а также зеленый лук, взятые в равных количествах, ошпарить кипятком, обсушитьи протереть через сито. Смешать с соусом.

Из свежих грибов

8 свежих белых грибов, 1 ст. мясного бульона, 0,5 ст. сметаны, 0,5 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, перец,

соль — по вкусу.

Нашинкованные свежие грибы жарить в масле 20 мин., добавить бульон или воду, слегка поджаренную муку, варить 10 мин., вмешать сметану, перец, соль и варить еще 10 мин.

Рыбный словарь

Аргентина. Мясо белое, сочное, нежное. Хороша аргентина горячего копчения, отварная и жареная.

Белуга. Готовят балык, рыбу горячего копчения, отварную, заливную, кулебяки.

Горбуша. Мясо нежное и относительно жирное. Особенно хороша икра этой рыбы — наилучшая из всех разновидностей красной (кетовой) икры.

Камбала. Мясо вкусное, белое, без мелких костей, нежирное, хорошо как в отварном, так и в жареном виде.

Карп прудовый. Очень вкусен в первых и вторых блюдах.

Кета. Готовят консервы, соленую и копченую рыбу.

Килька. Готовят консервы, вторые блюда и маринады.

Лосось. Мясо розовато-палевое, нежное. Используют в слабосоленом виде как деликатесную закуску.

Луфарь. Мясо плотное, очень вкусное, малокостное. Пригоден для филе и фарша.

Минтай. По вкусу несколько нежнее трески. Хорош для приготовления фарша и филе, вкуснее в жареном виде.

Морской окунь. Мясо жирное и вкусное. Из крупного окуня готовят филе и балыки холодного копчения. Получаются прекрасные заливное, первые и вторые блюда.

Навага.Очень вкусна в жареном виде, особенно в кляре.

Нерка. Ее еще называют красной рыбой (за цвет мяса), вкусна соленой и в консервах.

Осетр. Мясо плотное, с жировыми прослойками. И хотя оно белого цвета, осетровых исстари называют красной рыбой в том смысле, в каком красным в старину называли все редкое, красивое. Готовят балык, рыбу горячего копчения, отварную, заливную, кулебяки.

Палтус. Хорош копченый и малосоленый палтус.

Пикша и путасу. Мясо по качеству и вкусу очень близко к мясу трески.

Салака. Кроме пряного баночного и бочкового посола, очень вкусна в жареном виде для приготовления горячих и холодных закусок.

Сардины. Хорошее сырье для приготовления рыбы горячего копчения.

Сиг. Мясо белое, нежное, нет мелких костей. Хорош в малосоленом и копченом виде, жареный.

Скумбрия. Мясо жирное, нежное и вкусное, без мелких

костей. Малосоленая скумбрия — деликатесный закусочный продукт. Хороша скумбрия холодного и горячего копчения.

Солнечник. Мясо вареного солнечника светлое, мягкое, с приятным вкусом. Из солнечника получают наваристый бульон. Особенно вкусно жареное мясо. В малосоленом виде хорошо созревает, приобретая высокие вкусовые качества, поэтому его используют для приготовления баночных пресервов в различных соусах.

Стерлядь. Готовят балык, рыбу горячего копчения,отварную, заливную, кулебяки.

Толстолобик. Мясо малокостистое, достаточно мягкое и имеет приятную консистенцию. Лучше готовить из него жареные, запеченные, фаршированные блюда и закуски.

Треска. Мясо белое, плотное, нет мелких мышечных костей, что очень удобно для приготовления филе. Печень трески — очень ценный продукт. Из нее вырабатывают медицинский рыбий жир.

Тунец. Мясо отличается высоким содержанием белка и низким — жира. В отварном виде напоминает телятину.

Форель. Готовят консервы, соленую и копченую рыбу.

Хек. Мясо белое, нежное, нежирное. Вкусен в тушеном и жареном виде.